

ZDROWY JAK PSTRĄG!

Jedzenie 100 g fileta z pstrąga pokrywa nasze codzienne zapotrzebowanie na witaminę A, D, E oraz kwas foliowy i witaminę B12. Pstrąg stanowi też bogate źródło minerałów: fosforu, selenu, cynku i jodu. Ponadto, tak jak inne ryby, jest jedynym naturalnym źródłem ważnych dla naszego zdrowia długiłańcuchowych, nienasyconych kwasów tłuszczowych (najwartościowszych spośród wszystkich grup omega-3).

teraz
pstrąg

