

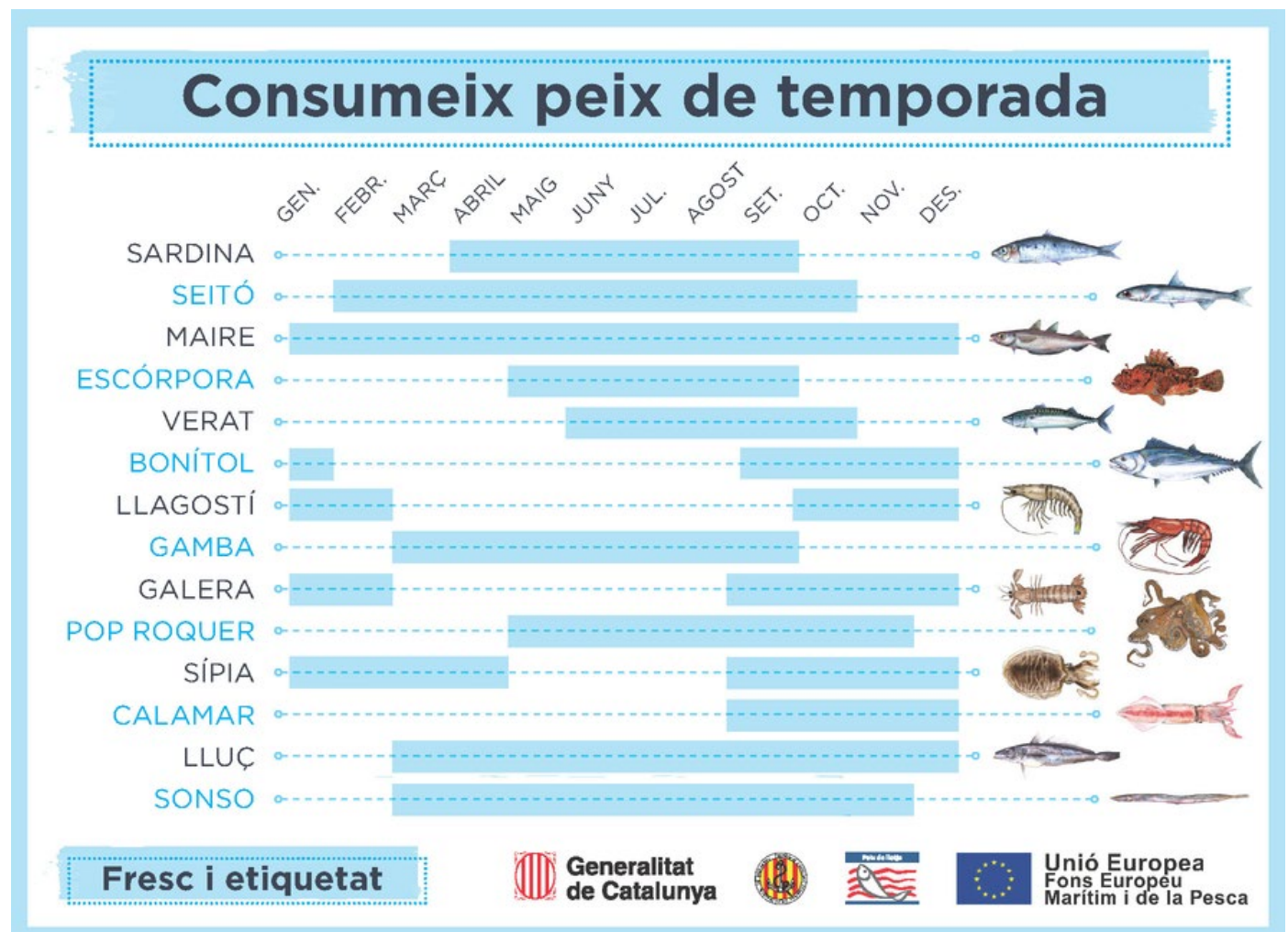


28 de maig de 2022

Dia Nacional de la Nutrició

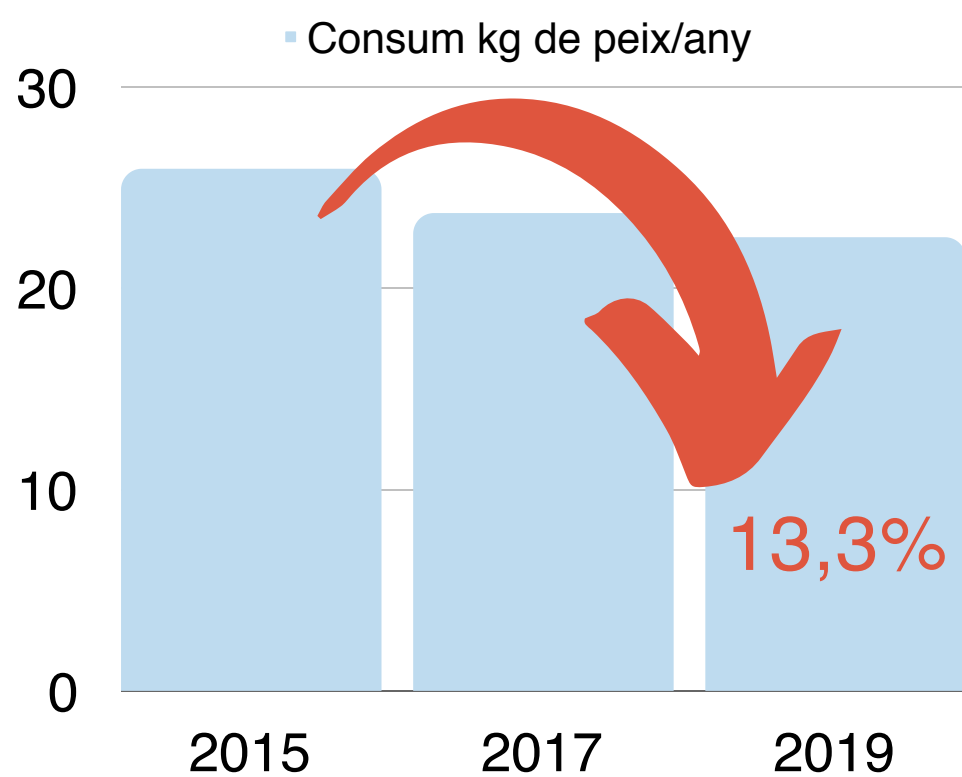
Classificació:

- **Peix blau:** tonyina, bonítol, seitó, sardina, peix espasa...
- **Peix blanc:** lluç, bacallà, llenguado, rap, orada...
- **Altres:** musclos, pop, calamar, sèpia, gamba...



Quants cops es recomana menjar peix a la setmana?

MÉS de 3 vegades/setmana



Formes de preparar-lo: sencer, suprema, rodanxa, mandonguilles, hamburguesa, tàrtar...

Formes de cuinar-lo: planxa, forn, papillota, saltejat, vapor, brasa, estofat, cru...

Formes de comprar-lo: fresc, congelat, conserva, fumat o amb salaó.

