Conseils pour les courses:

Poisson

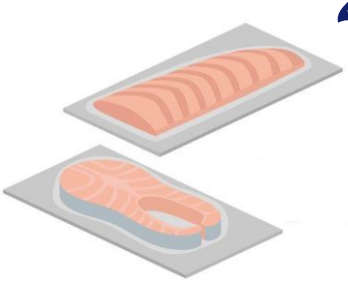
1 *Priorisez le poisson frais*

Un des déterminants de la qualité du poisson est la méthode de production utilisée : poisson sauvage ou d'élevage.

Le poisson sauvage est un meilleur choix diététique en raison de sa composition en matières grasses plus favorable. Bien que le poisson d'élevage soit moins cher et soit également une option saine et sûre.

Allez chez le poissonnier et demandez des informations sur le poisson produit ou source.

Le poisson frais a une peau humide et brillante sans couleurs anormales ; des yeux brillants et convexes ; et une odeur agréable, semblable à la mer.



2

Le poisson surgelé ou emballé peut également être une source alternative de poisson à consommer. Dans ce cas, la méthode de production doit être indiquée sur l'étiquette. N'oubliez pas de privilégier le poisson sauvage.

3

Le poisson en conserve est une bonne source de poisson, en particulier de poisson gras. Lorsque l'on achète du poisson en conserve, il faut choisir ceux dans de l'huile d'olive vierge ou dans de l'eau.

COOK2 DIAbeat