

ΤΑ... "ΠΑΡΑΔΟΞΑ"

1) Τα ψάρια δεν χρειάζεται να είναι ακριβά για να είναι ωφέλιμα!!!!

Η ανάλυση των θρεπτικών συστατικών σε φθηνά και ακριβά ψάρια αποκαλύπτει, πως η φθηνή και νοστιμότατη σαρδέλα και το σκουμπρί, περιέχουν περισσότερα ωφέλιμα πολυακόρεστα ($\omega-3$) απ' όσα ο καπνιστός σολομός και τα μπαρμπούνια.

2) Έχετε ακούσει που λέμε "Κάθε πράγμα στον καιρό του... ..και ο κοιλός..."_Ελοιπόν...

Ο κοιλός..., ποτέ τον Αύγουστο, μιας και τότε αναπαράγεται - γι' αυτό είναι «παχύς»!...

Θυμηθείτε...ΒΙΩΣΙΜΗ ΑΙΣΙΑ!!!!!!

ΕΙΔΟΣ ΨΑΡΙΟΥ	ΘΕΡΜΙΔΕΣ (ανά 100 γραμμ.)	ΠΟΛΥΑΚΟΡΕΣΤΑ ΛΙΠΗ (σε γραμμ. ανά 100 γραμμ.)
Αερίνα ωπή	88	0,31
Αερίνα τηγαντή	212	3,36
Γαύρος ωπός	102	0,6
Γαύρος τηγαντός	273	2,7
Γόπα ωπή	85	0,33
Γόπα τηγαντή	177	1,55
Κουτρομούρα ωπή	91	0,63
Κουτρομούρα τηγαντή	206	1,58
Μαρίδα ωπή	112	0,65
Μαρίδα τηγαντή	240	3,4
Σαρδέλα ωπή	218	2,65
Σαφρίδι ωπό	99	0,51
Σαφρίδι τηγαντό	186	2,22
Σολομός καπνιστός	142	1,1
Σολομός σε κονσέρβα	155	2,1
Σολομός ωμός	182	3,1
Σκουμπρί τηγαντό	188	4,1
Τόνος κονσέρβα	289	8
Μπαρμπούνι ωμό	99	0,45

