

PESCE, CROSTACEI, MOLLUSCHI e COPERTURA DEI FABBISOGNI NUTRIZIONALI



1 PICCOLO
SGOMBRO

>100%
OMEGA-3
A LUNGA
CATENA



una decina
DI ALICI

100%
VITAMINA D



1 PIATTO
DI POLPO

100%
SELENIO



20
GAMBERETTI

30%
VITAMINA E



1 CIOTOLA DI
VONGOLE

>100%
FERRO