

Fer, Calcium et Nutrition

***La Palourde est une
excellente source de fer!***



- **13 palourdes moyennes procurent 7 x plus de fer qu'une portion régulière de steak de boeuf!**
- **Tout le monde a besoin de fer. Les femmes enceintes sont celles en ayant le plus besoin. Les enfants ont également besoin de beaucoup de fer afin de grandir sainement.**

Le fer permet d'avoir des muscles et un sang en santé.

***Le poisson avec ses arêtes
est riche en calcium***

**Une portion de saumon ou d'Omble
Chevalier avec arêtes renferme
autant de calcium qu'une portion
de 100g de yogourt!**



**Le calcium est essentiel pour avoir des os et des dents
forts et en santé.**

