



Le poisson est moins riche en protéines que la viande de bœuf.

Vrai ? ou Faux ?

Faux ! Le poisson est aussi riche en protéines que la viande de bœuf : 15 à 26 g de protéines pour 100 g. Tous les produits de la mer représentent une excellente source de protéines de bonne qualité.

Le thon, la raie et la roussette sont parmi les espèces les plus riches.