

LES POISSONS LES MOINS CHERS

Le poisson est un aliment très intéressant d'un point de vue nutritionnel car il est **pauvre en matière grasse** et contient des **oméga 3** qui sont **bénéfiques pour le cœur**.

De plus, il est aussi composé de **vitamine D** qui est essentielle à la **santé osseuse** et **dentaire**.

TOP 5 des Poissons Surgelés

- 1- Filet de Merlu blanc 6,50€ kg
- 2- Filet de Colin 7€ kg
- 3- Filet de Sole 11€ kg
- 4- Filet de Cabillaud 13€ kg
- 5- Filet de Saumon 19€ kg




TOP 5 des Conserves de Poissons

- 1- Filets de Harengs 9€ kg
- 2- Filets de Maquereaux 11€ kg
- 3- Thon Albacore entier 13€ kg
- 4- Filets de Sardines 13€ kg
- 5- Filets d'Anchois 20€ kg



TOP 5 des Poissons Frais

- 1- Filet de Pangas 16€ kg

 C'est un poisson d'élevage Vietnamien qui peut contenir des hormones et des produits toxiques. De plus, son alimentation n'est pas contrôlée ! Poisson à éviter le plus possible.

- 2- Filet de Lieu noir 20€ kg
- 3- Filet de Merlan 22€ kg
- 4- Filet de Cabillaud 23€ kg
- 5- Filet de Plie (Carrelet) 24€ kg



Liste non exhaustive
Références sur www.carrefour.fr