



LA SARDINE

185Kcal
pour 100g

50Kcal
par
sardine

100g de sardines c'est



20g de protéines

Satiété - Muscles - Réparation cellules

Oméga 3

95% de l'apport quotidien conseillé

Santé cardiovasculaire - Anti-inflammatoire

Vitamine D

30% de l'apport quotidien conseillé

Santé osseuse - Immunité

Calcium

40% de l'apport quotidien conseillé

Santé osseuse - Santé des dents

Fer

15% de l'apport quotidien conseillé

Réduction fatigue - Immunité



Les sardines en boîte représentent une source concentrée d'oméga-3 et de calcium.

À l'huile d'olive : Pour encore plus de bonnes graisses excellentes sur le plan cardiovasculaire.

À l'eau : Pour une option plus légère en calories.

On évite les autres sauces qui contiennent souvent du sucre et des additifs inutiles !



Les sardines fraîches sont tout aussi excellentes et offrent une meilleure absorption des nutriments.



Les sardines contiennent moins de métaux lourds que des poissons comme le thon et le saumon.



Privilégiez les sardines françaises pour une meilleure traçabilité et les petites sardines de l'Atlantique pour plus de saveur et moins de métaux lourds.