

ATUM

Nome científico: *Thunnus*

Classificação superior: Thunnini

Classificação: Género

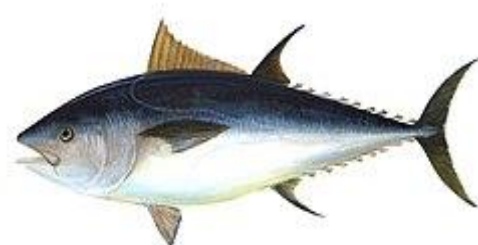
Peso: 380 kg (Atum-rabilho)

Espécie selvagem

Origem geográfica: todos os oceanos e mares do planeta exceto águas polares.

Tamanho mínimo de captura: 70 cm

O atum é uma fonte de proteínas, ômega 3, ferro, magnésio, potássio, fósforo, vitaminas B3, vitamina B6 e vitamina B12. Um dos principais benefícios é combater a doença arterial, reduzindo os níveis de colesterol nas artérias e nos vasos sanguíneos.



SARDINHA

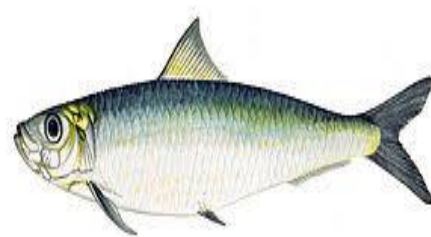
Nome científico: *Sardina pilchardus*

Espécie selvagem

Origem geográfica: Atlântico Nordeste e Mar Mediterrâneo

Tamanho mínimo de captura: 11 cm

A sardinha é um alimento muito rico e fornece, entre outros nutrientes, o ômega 3 (w3), um ácido gordo de que o organismo humano necessita, mas não produz.



PESCADA

Nome científico: *Merluccius merluccius*

Peso: 8,2 kg (Adulto)

Espécie selvagem

Origem geográfica: Atlântico e
Mar Mediterrâneo

Tamanho mínimo de captura: 27 cm

O consumo habitual de pescada reduz o perímetro abdominal, a tensão arterial diastólica e os riscos de doenças cardiovasculares.



DOURADA

Nome científico: *Sparus aurata*

Espécie selvagem ou de cultura

Origem geográfica: Atlântico Nordeste e Mar Mediterrâneo

Tamanho mínimo de captura: 19 cm

A dourada é um peixe muito rico nutricionalmente, apresentando diversas vitaminas e minerais e contendo, sobretudo gordura

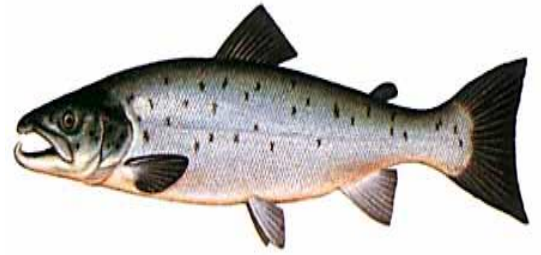
insaturada. Ajuda a controlar as doenças cardiovasculares,

nomeadamente pela manutenção dos níveis de colesterol no sangue e da pressão arterial normais.



SALMÃO

Nome científico: *Salmo salar*
Espécie selvagem ou de cultura
Origem geográfica: águas americanas, europeias e do Báltico

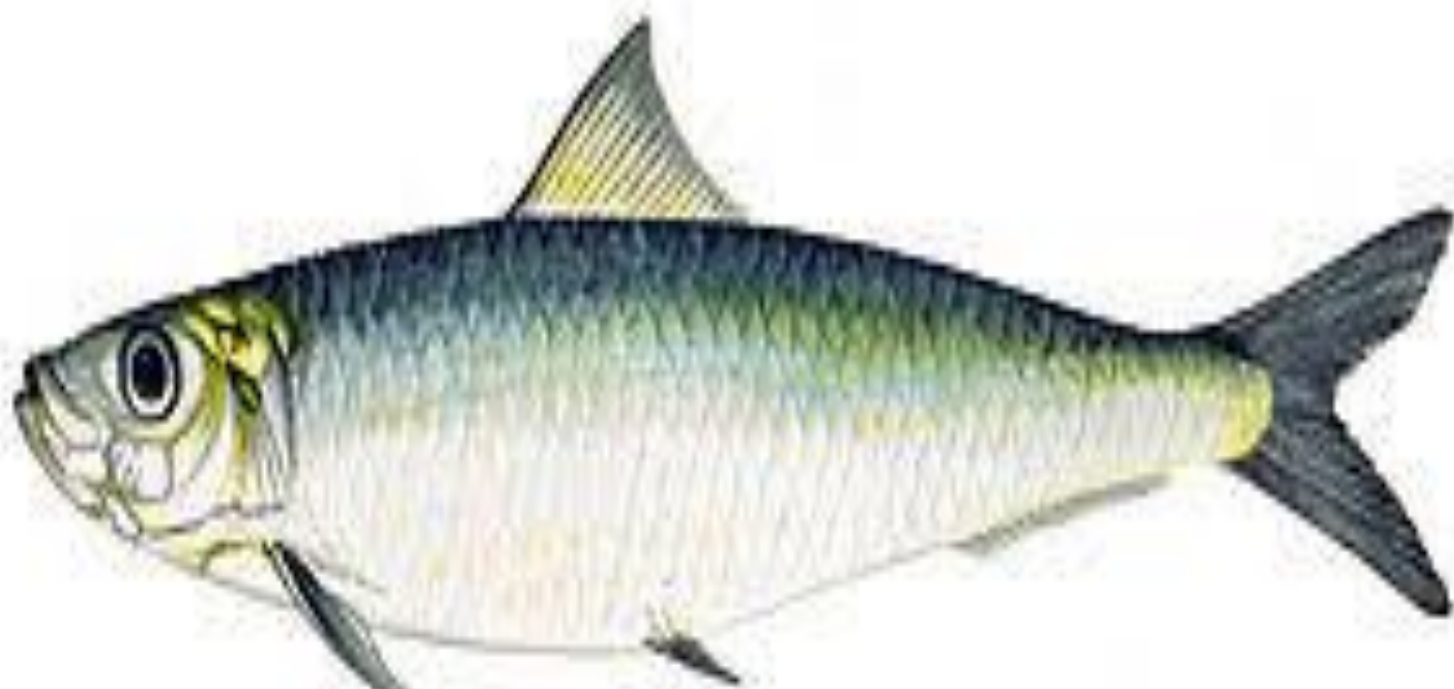


Salmo salar d

Tamanho mínimo de captura: 55 cm

O salmão destaca-se a sua riqueza em proteína de alto valor biológico, vitaminas hidrossolúveis (como as vitaminas do complexo B), minerais (como o potássio e o selénio) e ácidos gordos ómega-3. Constitui um bom aliado para o sistema cardiovascular, desenvolvimento cognitivo e gestão do peso, entre outros benefícios.





Salmo salar ♂



