iSAUMON

2013-09-18

Objectifs :

Contenir de l’info sur le saumon

Recettes

Bénéfices de l’oméga 3

Info générale

# Plan du contenu

Nota : Important d’inclure des mots clé pour le référencement :

Idex.html

Recettes\_saumon.html

Info\_saumon.html

Contact\_poison.html

2013-09-18

Mots Clé (tempête d’idées)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Quoi? | Qui? | Comment? |
| Recette  Cuisine  Élevages / production  Repas  Informations  Bienfaits  Avantages | Saumon  Poisson  Produit de la mer  Oméga 3  Cholestérol  Maladies cardiaques  Immunodépresseur  Caviar  Nutraceutique  ~~Médicaliment~~  Produits naturels  ~~Alicament~~ | Fumé  Tartare  Gravlax  ~~Royale~~  Atlantique  Pacifique  Ouananish  Rose  Chilien  Pacifique  ~~Argenté~~  Keta |

Étapes suivies :

* Registres des entreprises du Québec :iSaumon n’est pas enregistré
* Nom du domaine : iSaumon disponible en comme nomme du domaine. Acheté chez GOODDY (sans options additionnelles).
* Serveur :
  + Aller dans le Domain de l’école : inscrire le nom du domain www.isaumon.com
  + DNS master [www.isaumon.com](http://www.isaumon.com)
  + Namespace: Ns1.isaumon.com
* Gooddady :
  + changer l’adresse vers le seveur (points to) : 206.41.92.145
  + Obtenir l’adresse en regardant coté serveur l’onglet DNS
* Serveur (à nouveau)
  + Faire en sorte que le serveur redirige la page et non le site du host
* Github :
  + ISI-MTL/ isaumon (github.com/ISI-MTL/isaumon)
* Creation des dossiers

2013-09-18

## Introduction

Nous sommes un groupe des gens passionnés par le ce poisson délicieux et nutritive qui est le saumon. Vous trouverez des recettes inspirées de partout dans le monde. Vous trouverez également sur un plateau, des explications claires et concises au sujet des Oméga-3 des protéines et autres nutriments qui nous apportent la consommation du saumon.

### Bénéfices

### Nutrition et sources

Ces acides gras, sont considérés essentiels puisque le corps humain a besoin de ces molécules et qu’il n’est pas capable de les produire.

On est ce qu’on mange…

Si le proverbe est vrai et qu’on est ce que on mange, sans doute on devrait tous inclure le de saumon dans notre diète,

Le corps humain à besoin d’un à deux grammes d’oméga-3 par jour idéalement. Le saumon contienne entre

Loin de recommander une diète base sur le saumon mais qu’inclut le saumon.

Sushi, ceviche, tartar, brochette,

Faits

Selon le Département des pêches et de l'aquaculture de la FAO[[1]](#endnote-2), la consommation de poisson on mange en moyenne 18.4 kg par personne en 2012. Ce qui représente le 15 pourcent du total de protéine animal consommé dans le monde. <http://www.fao.org/news/story/fr/item/150935/icode/>

~~Avec un milliard de tonnes (2012), la Norvège est le plus grand producteur de saumon du monde.~~

1. FAO (2012). Demand and supply of aquafeed and feed ingredients for farmed fish and crustaceans: trends

   And future prospects, in The State of World Fisheries and Aquaculture 2012, 172‐181. [↑](#endnote-ref-2)