iSAUMON

2013-09-18

Objectifs :

Contenir de l’info sur le saumon

Recetters

Benefices de l’omega 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  Omega 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’addresse vers le seveur (points to) : 206.41.92.145
  + Obtenir l’addresse 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

Bienvenu saumonophile, un site formé par des gens passionnés par 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 Omega 3 des protéines et autres nutriments qui nous apporte la consommation du saumon.

## OMEGA 3

Il est tellement courant d’entendre dire que le saumon contienne de l’Omega-3, qu’on ne se demande plus qu’est ce cela cette molécule veut dire et pourquoi c’est bon pour la santé.

**Ainsi quand un enfant nous demande le significat des Omega-3, on a envie de lui montrer un saumon sorti du congélateur, pour qu’il comprenne comme nous le concept seulement en regardant le saumon.**

### Définition

Les Omega 3 se sont des acides gras polyinsaturés(1) d’origine végétale ou animale. Ils sont considérés essentiels puisque le corps humain a besoin de ces molécules et qu’il n’est pas capable de les produire.

Ils y a trois principaux types d’Omega-3, l’acide docosahexaénoïque (DHT), l’acide eicosapentaénoïque (EPA) et le acide alpha-linolénique (ALA). Le DTH et le EPA se trouvent principalement dans les poissons gras et l’ALA se trouve principalement dans les huiles végétaux et de noix, tel que ceux d’olive, colza, canola et soya.

### Bénéfices

### Nutrition et sources

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’omega-3 par jour idéalement. Le saumon contienne entre

Loin de recommender une diete base sur le saumon mais qu’inclut le saumon.

Sushi, ceviche, tartar, brochette,