

Pesci e frutti di mare PDF

AnneCé Bretin



Questo è solo un estratto dal libro di Pesci e frutti di mare. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: AnneCé Bretin
ISBN-10: 9788865207543
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 1420 KB

DESCRIZIONE

Alli vapore, fritto, al cartoccio, al forno... il pesce fa sempre bene alla salute! I diversi tipi di pesce si distinguono in base al loro contenuto di grassi, e si suddividono in: pesce magro, detto "pesce bianco", come la spigola, il luccio, il merluzzo, l'orata, la rana pescatrice, il merlano, la razza, la sogliola, la limanda, la trota,... Il contenuto di grassi non supera l'1% e per questo potrebbe sembrarvi poco interessante, ma i pesci di questa categoria compensano con un elevato apporto di proteine! Pesce grasso, detto anche "pesce azzurro", come l'aringa, l'anguilla, il tonno, il salmone... e il pesce semi-grasso come la sardina, il rombo chiodato, l'acciuga, lo sgombero, la carpa, il pesce spada, il rutilo... Il pesce grasso (e quello semi-grasso) è quello con il più alto contenuto di grassi (più del 5%, senza però mai superare il 15%). Pur essendo il pesce più grasso, il salmone non fa male alla salute: è ricco di omega 3!

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Informazioni su batteri, virus e parassiti presenti nel pesce e nei frutti di mare, i rischi in gravidanza e consigli per evitare infezioni.

Dalla costa alla campagna. Corsi di cucina su pesce e frutti di mare. La Toscana vanta una delle coste più pulite della penisola italiana e offre il pesce fresco tra ...

Le calorie totali di una porzione di pesce e frutti di mare possono variare notevolmente, come indicano i valori nutrizionali, perché questa categoria comprende ...

PESCE E FRUTTI DI MARE

[Leggi di più ...](#)