

Рыба для ребёнка: польза, риски и возраст — разбираемся по фактам

РОС КАЧЕСТВО			
КАКАЯ РЫБА САМАЯ ПОЛЕЗНАЯ?			
ГОРБУША 140 ккал	КАМБАЛА 90 ккал	МИНТАЙ 72 ккал	ПАЛТУС 103 ккал
			
КАЛЬЦИЙ, Ca 20 МГ	КАЛЬЦИЙ, Ca 45 МГ	КАЛЬЦИЙ, Ca 40 МГ	КАЛЬЦИЙ, Ca 30 МГ
ФОСФОР, P 200 МГ	ФОСФОР, P 180 МГ	ФОСФОР, P 240 МГ	ФОСФОР, P 220 МГ
ОМЕГА-3 1 МГ	ОМЕГА-3 0,4 МГ	ОМЕГА-3 0,6 МГ	ОМЕГА-3 1,4 МГ
ПИКША 73 ккал	ТРЕСКА 69 ккал	ХЕК 86 ккал	ЛОСОСЬ АТЛАНТИЧЕСКИЙ (СЕМГА) 153 ккал
			
КАЛЬЦИЙ, Ca 20 МГ	КАЛЬЦИЙ, Ca 25 МГ	КАЛЬЦИЙ, Ca 30 МГ	КАЛЬЦИЙ, Ca 15 МГ
ФОСФОР, P 180 МГ	ФОСФОР, P 210 МГ	ФОСФОР, P 240 МГ	ФОСФОР, P 210 МГ
ОМЕГА-3 0,14 МГ	ОМЕГА-3 0,2 МГ	ОМЕГА-3 0,03 МГ	ОМЕГА-3 2,7 МГ



ОМЕГА-3

омега-6

фосфор

ВИТАМИНЫ
А, Е, D, В12, В6

йод

кальций

цинк

селен

железо

магний



