

# CRUSTACÉS ET FRUITS DE MER

**AVANTAGES:** renferme des protéines de qualité et peu de graisses Excellente source de minéraux (calcium, iode, fer, zinc et autres) Bonne source de vitamines du groupe B

**INCONVÉNIENTS:** certains renferment beaucoup de cholestérol, s'altèrent vite et peuvent être contaminés par des germes présent dans l'eau Peuvent provoquer des réactions allergiques