Published on *Dieta mediterrânica* (http://dietamediterranica.pt)

A IMPORTÂNCIA DA CARNE NA DIETA MEDITERRÂNICA

Idioma
Undefined



A carne sempre teve uma grande importância nas sociedades mediterrânicas, mas nem sempre existiu em abundância.

Uma pequena porção de carne é suficiente para fornecer quantidades apreciáveis de magnésio, ferro, potássio, zinco e vitaminas do complexo B que não existem em produtos de origem vegetal e que são essenciais ao desenvolvimento humano.

O PNPAS continua a sua colaboração com a Revista “Sabe Bem”, uma das publicações mais lidas em Portugal.

Nesta edição, apresentamos o tema “A importância da carne na Dieta Mediterrânica [1]”.

Fonte: Nutrimento

Source URL (modified on 18/03/2019 - 16:45): http://dietamediterranica.pt/?q=pt/node/848

Links
[1] https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2019/03/sabe_bem_DM.pdf