**??? Jednym z niedocenianych produktów zasługujących na miano super jedzenia są ryby. Tłuste ryby morskie - śledź, makrela, sardynka, łosoś to najlepsze źródło kwasów tłuszczowych EPA i DHA, czyli omega-3. Dodatkowo ryby są doskonałym źródłem białka, cynku**

**??? Jednym z niedocenianych produktów zasługujących na miano super jedzenia są ryby. Tłuste ryby morskie - śledź, makrela, sardynka, łosoś to najlepsze źródło kwasów tłuszczowych EPA i DHA, czyli omega-3. Dodatkowo ryby są doskonałym źródłem białka, cynku, selenu, żelaza i witaminy D oraz niacyny. Gatunki cechujące się różowym mięsem, jak pstrąg i łosoś, zawierają także astaksantynę - barwnik, który może spowalniać powstawanie zmarszczek i wiotczenie skóry. Warto, by ryby gościły na naszych talerzach częściej niż raz w tygodniu. ✅?**

??? Jednym z niedocenianych produktów zasługujących na miano super jedzenia są ryby. Tłuste ryby morskie - śledź, makrela, sardynka, łosoś to najlepsze źródło kwasów tłuszczowych EPA i DHA, czyli omega-3. Dodatkowo ryby są doskonałym źródłem białka, cynku, selenu, żelaza i witaminy D oraz niacyny. Gatunki cechujące się różowym mięsem, jak pstrąg i łosoś, zawierają także astaksantynę - barwnik, który może spowalniać powstawanie zmarszczek i wiotczenie skóry. Warto, by ryby gościły na naszych talerzach częściej niż raz w tygodniu. ✅?