

Royaume du Maroc



Ministère de l'Agriculture
et de la Pêche Maritime

“
La mer marocaine,
une vraie mine
de nutriments
”



L'atout santé

Véritable concentré de protéines, d'oméga 3, d'oligo-éléments et de vitamines, le produit de la mer marocain est un trésor plein d'éléments nutritifs bénéfiques pour la santé !

Bon pour le cœur, le tonus ou la ligne... son éloge n'est plus à faire.

Un allié particulièrement efficace de votre santé

Essentiel à une alimentation variée et équilibrée, le produit de mer marocain possède un atout maître : un apport calorique faible alors qu'il apporte des protéines, vitamines, fer et minéraux très intéressants.



Pour une meilleure santé, mettez le produit de mer marocain dans votre assiette.

L'Organisation Mondiale de la Santé «OMS» recommande de consommer au moins deux à trois fois par semaine du poisson, tout en variant les espèces pour profiter des apports spécifiques de chacune d'entre elles.

A votre santé !

Les produits de la mer marocains présentent des caractéristiques nutritionnelles et organoleptiques, qui leur confèrent des avantages particuliers pour la santé, grâce à leur faible teneur en calories, alors qu'ils apportent des protéines, des oligo-éléments et des vitamines, et surtout des oméga-3.

A votre santé ! Les petits pélagiques marocains

Réservoir d'oméga 3, les petits pélagiques marocains sont aussi largement pourvus en minéraux et oligo-éléments, tels le calcium, le sélénium, le phosphore, le fer et l'iode. Ils sont aussi riches en vitamines et, bien entendu, en protéines qui ont une haute valeur biologique.

La Sardine marocaine, petit budget et saine gourmandise

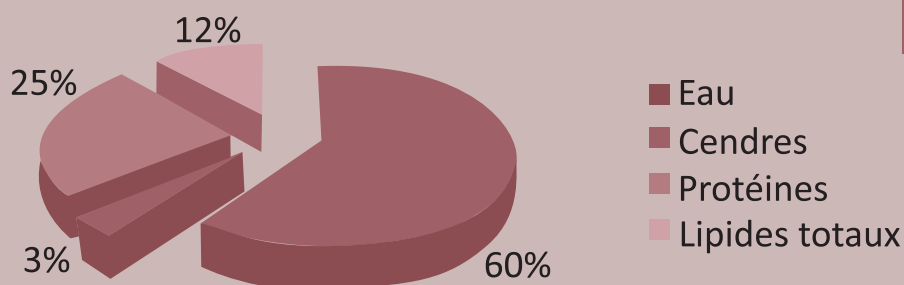
Poisson parmi les moins chers mais qui demeure néanmoins l'une des stars de notre alimentation, la sardine est un puits de nutriments essentiels au maintien de l'équilibre de notre organisme.

Source de protéines, la sardine contient les neuf acides aminés indispensables qui ne sont pas produits par notre organisme et qui doivent provenir de notre alimentation. Ces protéines jouent un rôle clé dans la formation des enzymes digestives, des hormones et des tissus, comme la peau et les os.

La sardine marocaine apporte de l'acide eicosapentaénoïque et de l'acide docosahexaénoïque, deux acides gras de la famille des oméga 3, dotés d'effets protecteurs sur le système cardiovasculaire. Certaines recherches scientifiques ont affirmé que ces oméga 3 ont des effets anti-inflammatoires, utiles dans le traitement de pathologies telles que l'asthme, l'arthrite rhumatoïde, le psoriasis et les maladies inflammatoires de l'intestin, et contribuent à la prévention des troubles de l'humeur comme la dépression. En outre, l'acide docosahexaénoïque participe au développement et au fonctionnement du cerveau, et à l'entretien des fonctions cognitives et de la vision.

Enfin, la sardine est riche en oligo-éléments : citons la Vitamine D, qui joue un rôle essentiel dans le métabolisme du calcium dans l'organisme : elle est nécessaire à la santé des os et des dents; ainsi que le sélénium, dont les propriétés anti-oxydantes ont été largement démontrées.

Diaporama nutritionnel de la Sardine



Pour 100g de Sardine

208KCal



L'Anchois marocain, petit poisson aux grands atouts

Véritable « aliment-santé », largement pourvu en oméga 3, minéraux et oligo-éléments, l'anchois marocain apporte des vitamines précieuses en quantité non-négligeable, et des protéines d'une haute valeur biologique.

L'anchois est un petit poisson gras. Mais il s'agit surtout de graisses insaturées, bénéfiques pour le cœur et les vaisseaux.

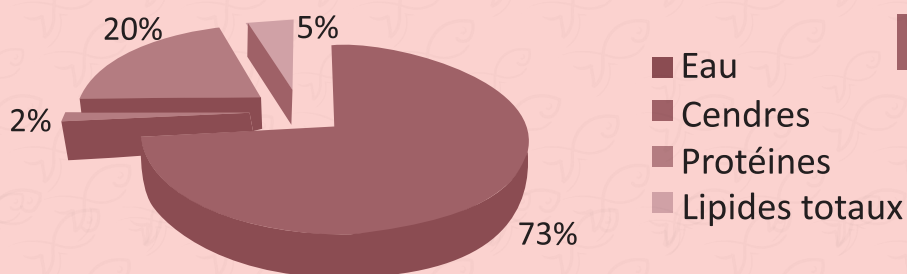
Il renferme les fameux oméga 3 [l'acide eicosapentaénoïque (AEP) et l'acide docosahexaénoïque (ADH)], dont les effets protecteurs sur le système cardiovasculaire sont largement reconnus.

Ce poisson fournit de bonnes quantités de vitamine A, de vitamine D et de vitamines du groupe B. Sa chair offre d'intéressantes concentrations en minéraux et oligo-éléments, notamment en phosphore, potassium, calcium et fer.

L'anchois représente en outre une excellente source de protéines : il contient les neuf acides aminés essentiels nécessaires à notre organisme. Ces protéines jouent un rôle clé dans la formation des enzymes digestives, des hormones et des tissus, comme la peau et les os.



Diaporama nutritionnel de l'Anchois



Pour 100g d'Anchois

131KCal



Le Maquereau marocain, produit simple pour booster le quotidien

Poisson aux atouts nutritionnels reconnus, le maquereau marocain fournit de bonnes quantités de vitamines D et du complexe B, de même que plusieurs minéraux tels le sélénium, le fer et l'iode. C'est aussi, bien entendu, une source d'acides gras oméga-3.

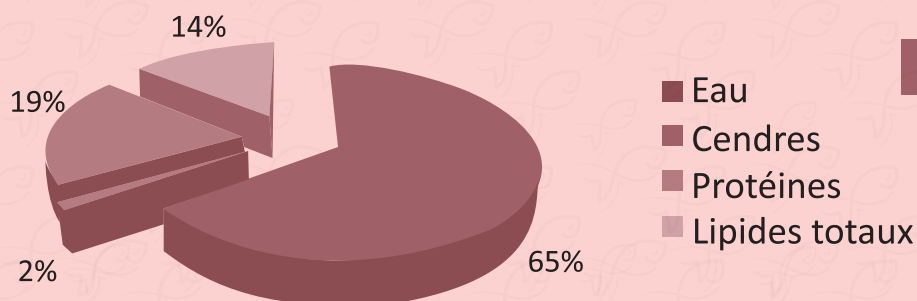
La consommation de maquereau apporte des acides gras oméga-3, qui diminuent le risque de maladies cardiovasculaires : il est riche en acide eicosapentaénoïque (AEP) et en acide docosahexaénoïque (ADH), deux acides gras de la famille des oméga-3, qui agissent comme précurseurs de messagers chimiques favorisant un bon fonctionnement immunitaire, circulatoire et hormonal.

Ces acides gras sont connus pour agir sur plusieurs plans dans l'organisme, notamment en réduisant la tension artérielle, les triglycérides sanguins et la formation de caillots sanguins, diminuant ainsi les risques d'athérosclérose.

Le maquereau est également source de protéines complètes qui servent à la formation des enzymes digestives et des hormones, de même qu'à former, réparer et maintenir les tissus, comme la peau, les muscles et les os.



Diaporama nutritionnel du Maquereau



Pour 100g de Maquereau

205Kcal



À votre santé ! Osez les grands pélagiques marocains

Peu caloriques, les grands pélagiques marocains sont tout aussi excellents pour la santé des consommateurs.

Le Thon rouge marocain, aliment de luxe et mine nutritive

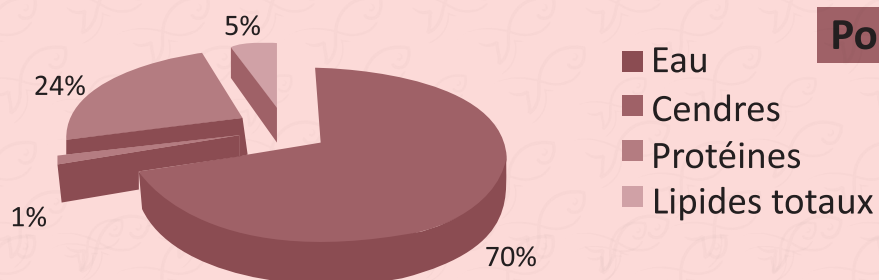
Moins gras qu'on ne le croit généralement, peu calorique, le thon rouge marocain renferme les fameux oméga 3 qui jouent un rôle important dans la prévention des maladies cardio-vasculaires et le développement de certains cancers.

Il est aussi une source indispensable de protéines d'excellente qualité nécessaires à la croissance. Il fournit également une quantité de vitamines, qui contribuent au bon fonctionnement du système nerveux.

Enfin, riche en fer, ainsi qu'en magnésium et en sélénium, ce poisson permet de faire le plein de nutriments essentiels.



Diaporama nutritionnel du Thon Rouge



Pour 100g de Thon Rouge

144KCal



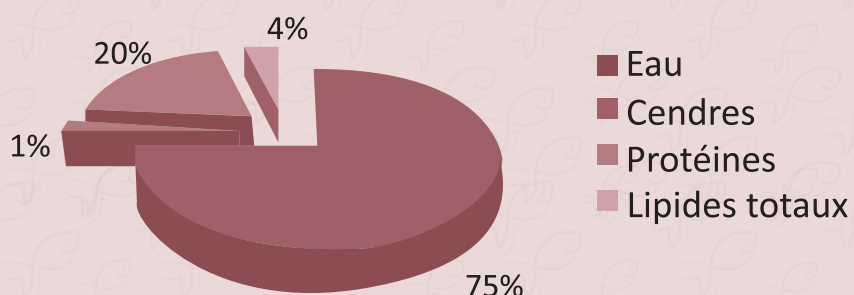
L'Espadon marocain, roi des mers, trésor de micronutriments !

L'espadon marocain, peu calorique, est une source riche en minéraux comme le fer, le potassium et le phosphore, et en diverses vitamines, particulièrement en B12, B6.

La chair d'espadon renferme des oméga-3, notamment l'acide eicosapentaénoïque (AEP) et l'acide docosahexaénoïque (ADH), qui permettent à la fois de réduire la tension artérielle, les triglycérides sanguins et la formation de caillots sanguins, et permet de favoriser le bon fonctionnement immunitaire, circulatoire et hormonal.

D'autre part, la composition de la chair d'espadon comporte des protéines qui servent à maintenir l'intégrité des tissus comme la peau, les muscles et les os, et qui participent à la formation des enzymes digestifs ainsi que des hormones.

Diaporama nutritionnel de l'Espadon



Pour 100g d'Espadon

121KCal



Les céphalopodes marocains, un précieux allié santé

Les céphalopodes marocains contiennent de nombreux éléments nutritifs excellents pour la santé. De plus, leur apport considérable en protéines, en acides gras oméga-3, en vitamines, en minéraux et en oligo-éléments joue un rôle utile dans l'équilibre de notre organisme.

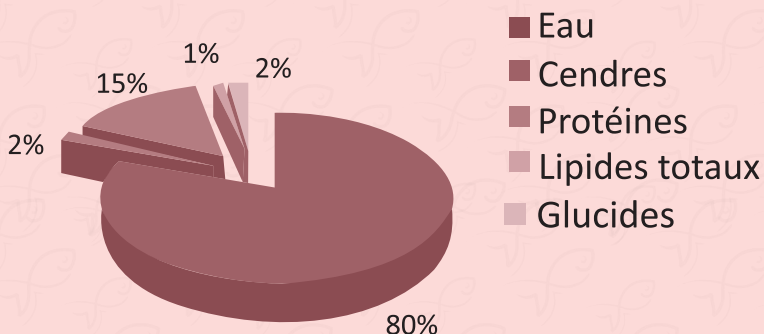
Le poulpe marocain, des nutriments à profusion

Le poulpe comporte des nutriments importants qui jouent un rôle dans l'équilibre de l'organisme, et permettent de contribuer à une bonne santé. Il renferme des nutriments excellents pour la santé, en particulier la vitamine B12 et les oméga-3.

Très bon pour la ligne, le poulpe est largement pourvu en protéines tout en étant pauvre en graisses. Il est ainsi recommandé dans le cadre d'un régime hypocalorique ou plus généralement, pour des repas légers et équilibrés. Comme tous les animaux marins, il est également très riche en minéraux et en oligo-éléments nécessaires à notre équilibre.



Diaporama nutritionnel du Poulpe



Pour 100g de Poulpe

82KCal



Le calamar marocain, un vivier nutritionnel

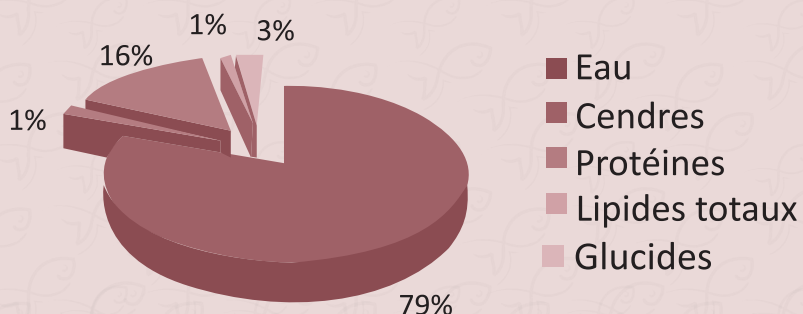
Le calamar marocain, caractérisé par un contenu particulièrement élevé en protéines, est également riche en cuivre, sélénium et en vitamines B12, et contient de nombreux autres nutriments essentiels à la santé.

Il fournit de nombreux éléments nutritifs, ainsi qu'un apport considérable en protéines, fer, vitamine D et acides gras oméga-3.

Avec peu de graisse et beaucoup de nutriments appréciables, le calamar est excellent dans le cadre d'un régime hypocalorique. Sa consommation régulière permet de profiter des divers bienfaits santé sans risque.



Diaporama nutritionnel du Calamar



Pour 100g de Calamar

92KCal



Les poissons blancs marocains, autre source de vitalité

Les poissons blancs marocains, avec leur faible apport en matière grasse, contiennent un bon taux d'oméga 3. Riche en protéines de haute valeur nutritionnelle, ils renferment également des vitamines et de nombreux minéraux et oligo-éléments, et ils sont notamment riche en sélénium, phosphore, potassium, magnésium et en calcium.

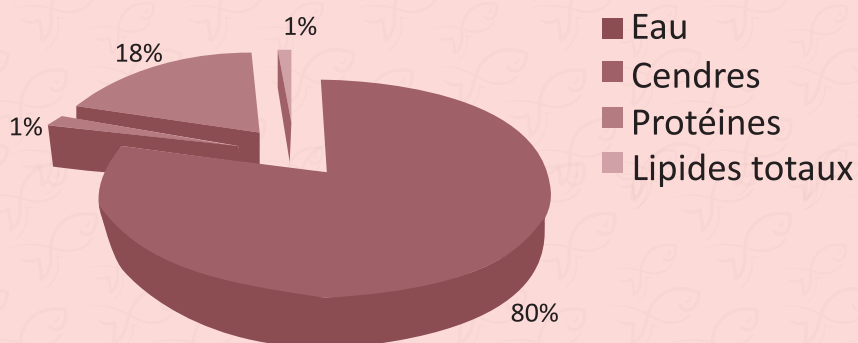
Le merlu marocain, des micronutriments à Faison

Poisson diététique par excellence, riche en protéines et faiblement calorique, le merlu marocain fournit tout un cocktail de minéraux et de vitamines. Il fournit d'importantes quantités de vitamines du groupe B, B12, B6 et de vitamine D.

Sa chair offre d'intéressantes concentrations en minéraux et oligo-éléments, notamment en sélénium. Le merlu représente une source de protéines de qualité, et d'acides aminés. S'il ne contient qu'une faible proportion de lipides, le merlu renferme de l'acide eicosapentaénoïque et de l'acide docosahexaénoïque.



Diaporama nutritionnel du Merlu



Pour 100g de Merlu

90KCal



La sole marocaine, mine de saveurs et de bienfaits

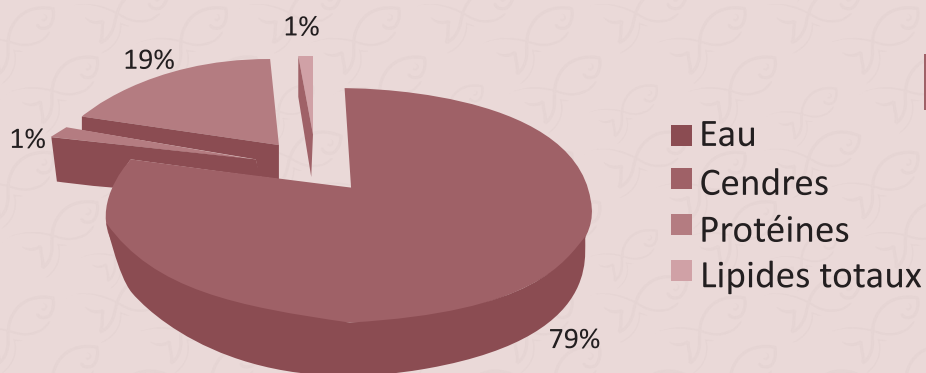
La sole marocaine, considérée comme un poisson maigre, offre de bonnes teneurs en vitamines, minéraux et oligo-éléments.

Ce poisson constitue une source de vitamines du groupe B, notamment B12 et B3, et fournit également de la vitamine D, et de la vitamine E.

Sa chair est particulièrement bien pourvue en minéraux et oligo-éléments: sélénium, potassium, phosphore et magnésium. C'est également une source de protéines complètes et d'acides gras oméga-3.



Diaporama nutritionnel de la Sole



Pour 100g de Sole

91KCal



La daurade marocaine, pour avoir « la pêche » !

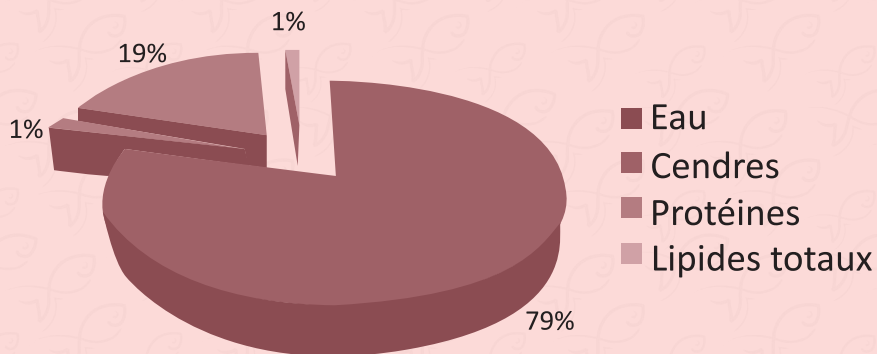
Riche en minéraux, la daurade marocaine constitue une bonne source de vitamines du groupe B, notamment B12. Elle apporte également de la vitamine E anti-oxydante.

Sa chair est particulièrement bien pourvue en minéraux et oligo-éléments : potassium, phosphore, fer, calcium. Elle est également source de protéines.

Elle contient peu de lipides, ces derniers comptent toutefois une majorité d'acides gras mono-insaturés et polyinsaturés.



Diaporama nutritionnel de la Daurade



Pour 100g de Daurade

76KCal



Les crustacés marocains, pour booster votre quotidien

Naturellement riches en protéines de qualité et pauvres en matière grasse, les crustacés marocains sont excellents pour la santé notamment avec leurs omégas 3 indispensables à l'organisme. Ils apportent de bonnes teneurs en vitamines, hydrates de carbone, sels minéraux et oligo-éléments.

La crevette rose marocaine, appétissante et riche en micronutriments

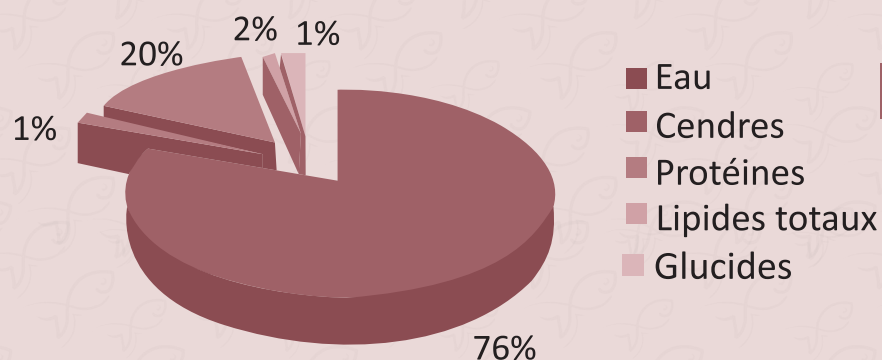
Comme tous les poissons et crustacés, la crevette est particulièrement riche en vitamines du groupe B, minéraux et oligo-éléments.

La crevette marocaine est un des rares aliments naturellement riches en protéines, d'excellentes qualités nutritionnelles, et pauvres en matière grasse. Source de vitamines, phosphore et iode, elle contient des omégas 3 en petites quantités. La crevette contient des substances, appelées «composés bioactifs» qui contribuent à prévenir certaines maladies chroniques.



En plus des omégas 3 à longue chaîne (AEP et ADH) et des protéines de qualité supérieure, la crevette contient de l'astaxanthine et de la coenzyme Q, qui ont des propriétés antioxydantes.

Diaporama nutritionnel de la Crevette Rose



Pour 100g de Crevette Rose

106KCal



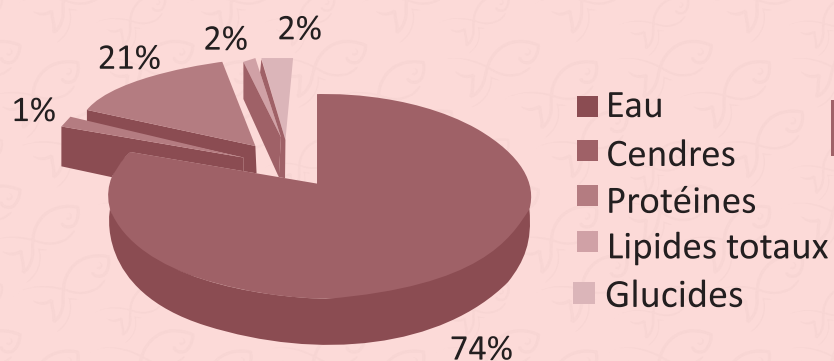
La Langouste marocaine, luxe et diététique !

Peu grasse et pourvoyeuse de protéines, la langouste marocaine est un produit alimentaire nutritionnellement intéressant qui apporte également comme tous les crustacés, des vitamines du groupe B, notamment B12, B3 et B6, des sels minéraux et oligo-éléments, notamment le sélénium, potassium, et le phosphore.

Parfaitement indiquée dans le cadre d'un régime hyper-protéiné, grâce notamment à ses acides aminés, la langouste s'impose comme l'une des meilleures sources de protéines. La langouste renferme également des oméga-3, mais en faible quantité.



Diaporama nutritionnel de la Langouste



Pour 100g de Langouste

112KCal



Les coquillages marocains, un précieux allié

La consommation des coquillages marocains contribue à un régime alimentaire sain et équilibré. Ils ont une faible teneur en calories et en acides gras saturés, tout en étant une excellente source de protéines et d'acides gras oméga-3.

Tout comme le poisson, les coquillages marocains sont bons pour la santé et apportent à l'organisme des vitamines et des minéraux essentiels, comme le fer, le zinc, le cuivre et la vitamine B12.

L'huître marocaine, aliment de tout premier ordre

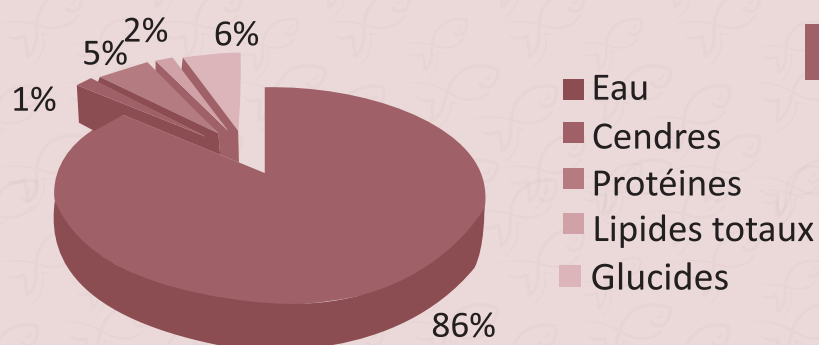
Les huîtres marocaines sont recommandées pour les convalescents, les personnes âgées, et les femmes enceintes, et bien sûr, les gourmets de toutes parts.

L'huître marocaine est une excellente source de vitamines, de cuivre, de fer, de zinc, ainsi que de plusieurs autres nutriments, notamment en protéines.

Ses lipides comptent une majorité d'acides gras polyinsaturés. L'huître présente enfin d'importantes concentrations en minéraux et oligo-éléments. Elle constitue une excellente source de vitamines du groupe B, notamment B12 et B3.



Diaporama nutritionnel de l'huître



Pour 100g d'Huitre

59KCal



La moule marocaine, délicieusement dopante

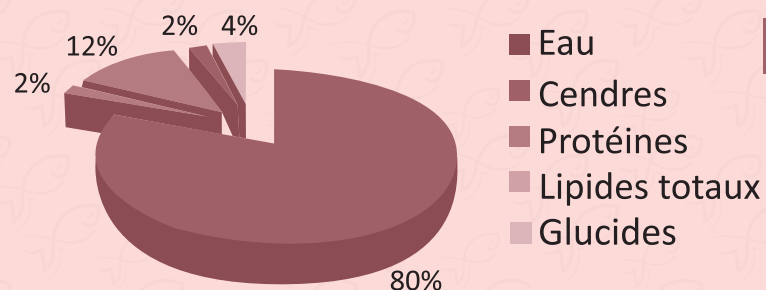
De par leur richesse en fer, indispensable à la croissance et à l'entretien des muscles, leur richesse en vitamine B12, sélénium, manganèse ainsi qu'en plusieurs autres vitamines et minéraux, les moules marocaines ont une valeur nutritive particulièrement intéressante.

Elles sont riches en acides aminés essentiels ainsi que d'un acide aminé soufré, la cystéine, et d'un produit de sa dégradation, la taurine. Ces deux substances sont des antioxydants majeurs, qui participent à la protection contre les toxiques et les radicaux libres.

L'acide eicosapentaénoïque (AEP) et l'acide docosahexaénoïque (ADH) sont deux acides gras de la famille des oméga-3 également présents dans la moule.



Diaporama nutritionnel de la Moule



Pour 100g de Moule

86KCal











Département de la Pêche Maritime
B.P 476, Agdal, Rabat, Maroc
Tél : (+212) 537 688 295 - Fax : (+212) 537 688 294
E-mail : contact@moroccanseafood.com
Site web : www.moroccanseafood.com