

## Πώς να επιλέξετε τα πιο φρέσκα ψάρια και το καλύτερο κρέας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο: [pathfinder.gr](#)

Υπάρχουν κάποια πράγματα που πρέπει να προσέχουμε όταν αγοράζουμε κρέας ή ψάρι ώστε να κάνουμε έξυπνες επιλογές. Για να τα μάθουμε όλα, επισκεφθήκαμε ένα μεγάλο σούπερ μάρκετ με την κλινική διαιτολόγο - διατροφολόγο Χριστίνα Μπαλαμώτη, που θα μας δείξει πώς να επιλέξουμε τα πιο φρέσκα ψάρια και τα καλύτερα κρέατα και πουλερικά. Στην κάμερα του Pathfinder, μας αποκαλύπτει επίσης και πολλά άλλα χρήσιμα μυστικά για έξυπνες αγορές. Είναι όλα τα ψάρια ίδια; Τι θρεπτική αξία έχει το κρέας; Γιατί το κοτόπουλο δεν πρέπει να λείπει από ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο; Οι απαντήσεις στο βίντεο!

Πηγή: [\\_pathfinder.gr](#)