



# RIBARNICA PAZIN



Europska unija



Operativni program  
**ZA POMORSTVO  
I RIBARSTVO**



Sufinancirano sredstvima Europske unije iz Europskog fonda za pomorstvo i ribarstvo

# EU projekt: „Adaptacija dijela poslovne građevine – uređenje ribarnice u Pazinu”



Vrijednost projekta:

Ukupna vrijednost projekta: 347.739,25 HRK

Javna potpora: 100% vrijednosti projekta

Iznos koji sufinancira EU: 295.578,36 HRK

Iznos koji sufinancira RH: 52.160,89 HRK



Projekt je sufinanciran sredstvima Europske unije iz Europskog fonda za pomorstvo i ribarstvo

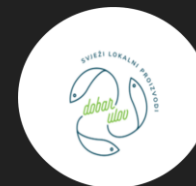
Opći cilj projekta je doprinos.

Cilj 1. uloga Dobrog ulova u ribarskoj zajednici, zdravoj prehrani i lokalnoj održivosti,

Cilj 2. prednost kupnje i konzumacije proizvoda označenih zaštitnim znakom jedinstvenog vizualnog identiteta na proizvodima iz uvoza

Cilj 3. sezonalnost proizvoda ribarstva i akvakulture





# Lokalni i svježiji proizvodi!

## Riba iz domaćeg jadranskog ulova!

# Dođite po svoju dozu zdravlja u ribarnicu!



## Ribljí proizvodi, plodovi mora i riblje preradevine!



# Jeste li znali?



Riba je jedan od najzdravijih proizvoda!

- ❑ najvažniji izvor omega - 3 masnih kiselina (važne u zaštiti zdravlja srca, krvožilnog sustava i mozga)
- ❑ izvor vitamina A te vitamina B skupine poput vitamina B3, B6 i B12
- ❑ izvor vrijednih minerala poput željeza, cinka, selena i joda
- ❑ niskokalorična je i lako probavljiva namirnica

Proizvodi ribarstva i drugi morski organizmi isto su važni i zdravi dio prehrane!

npr.:

- ❑ Lignje su izvor proteina, a također sadrže omega-3 masne kiseline, bakar, cink, vitamin B i jod
- ❑ Dagnje sadrže selen, željezo, folnu kiselinu, cink, vitamin A, vitamini B skupine i jod
- ❑ Hobotnica sadrži puno vitamina B, kalij i selen te ima visoku razinu taurina i željeza
- ❑ Škampi, rakovi i kozice sadrže cink, jod, selen te imaju malo masnoća i kalorija
- ❑ Bakalar izvor omega-3 masne kiseline, vitamina A,D i B



# Važno!

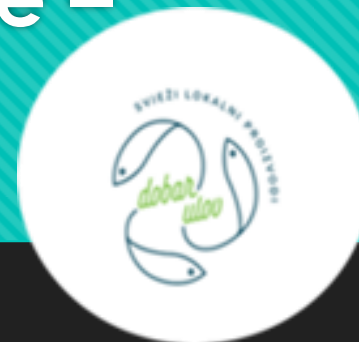


## Hranite se zdravo prateći sezonalnost ribe

- ❑ U ribarnici ćete dobiti podatke kada je sezona za koju ribu i koja je najpogodnija za kupovinu u određeno doba godine
- ❑ Pridržavajući se sezonalnosti smanjujemo ugroženost ribljih vrsta



# EU projekt: „Adaptacija dijela poslovne građevine – uređenje ribarnice u Pazinu”



Europska unija



Operativni program  
**ZA POMORSTVO  
I RIBARSTVO**



Sufinancirano sredstvima Europske unije iz Europskog fonda za pomorstvo i ribarstvo