



## Grossesse, allaitement et jeunes enfants : Poissons, lesquels choisir ??

Poissons	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espadon,</li> <li>- Marlin,</li> <li>- Lamproie,</li> <li>- Requin,</li> <li>- Siki.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Barbeau,</li> <li>- Bonite,</li> <li>- Brème,</li> <li>- Brochet,</li> <li>- Carpe,</li> <li>- Dorade,</li> <li>- Empereur,</li> <li>- Flétan,</li> <li>- Grenadier,</li> <li>- Lotte (baudroie),</li> <li>- Loup (bar),</li> <li>- Raie,</li> <li>- Sabre,</li> <li>- Silure,</li> <li>- Thon.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aiglefin,</li> <li>- Anchois,</li> <li>- Crabe,</li> <li>- Hareng,</li> <li>- Omble,</li> <li>- Maquereau,</li> <li>- Plie,</li> <li>- Sardines,</li> <li>- Saumon,</li> <li>- Sole,</li> <li>- Thon pâle en conserve,</li> <li>- Tilapia,</li> <li>- Truite.</li> </ul> 
Grossesse Et Enfants de - de 3 ans	A éviter	A limiter	A consommer
Allaitement	A limiter	A limiter	A consommer



- ✓ Manger du poisson 2 fois/semaine, dont 1 poisson gras/semaine (hareng, maquereau, saumon, truite, sardine...).
- ✓ Varier les espèces et les lieux d'approvisionnement.
- ✓ Bien cuire à cœur le poisson frais.
- ✓ Pour les femmes enceintes et enfants de moins de 3 ans : éviter la consommation de poissons crus ou peu cuits et de poissons fumés.

