



# Quels poissons choisir pour la grossesse, l'allaitement et les bébés de - 3 ans



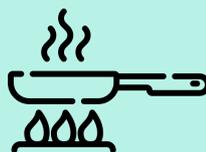
## Comment manger du poisson ?

2 x

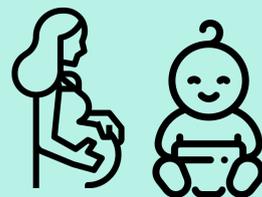
par semaine  
dont 1 poisson gras/semaine  
(hareng, maquereau, truite,  
sardine...)



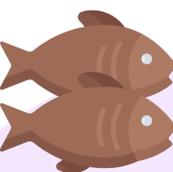
Varié les espèces  
et les lieux  
d'approvisionnement



Bien cuire à coeur  
le poisson



Évitez le poisson cru, peu  
cuit et fumé durant la  
grossesse et pour  
l'enfant de - de 3 ans



Espadon,  
Marlin,  
Lamproie,  
Requin,  
Siki.



Grossesse Bébé - 3 ans Allaitement

A EVITER A LIMITER

Barbeau,  
Bonite,  
Brème,  
Brochet,  
Carpe,  
Dorade,  
Empereur,  
Flétan,  
Grenadier,

Lotte  
(baudroie),  
Loup (bar),  
Raie,  
Sabre,  
Silure,  
Thon.



Grossesse Bébé - 3 ans Allaitement

A LIMITER



Saumon,  
Sole,  
Thon pâle en  
conserves,  
Tilapia,  
Truite.

Aiglefin,  
Anchois,  
Crabe,  
Hareng,  
Omble,  
Maquereau,  
Plie,  
Sardines,



Grossesse Bébé - 3 ans Allaitement

1 FOIS/SEMAINE  
MAXIMUM