



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



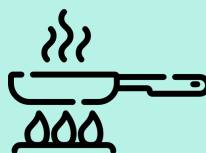
Comment manger du poisson ?

2 x

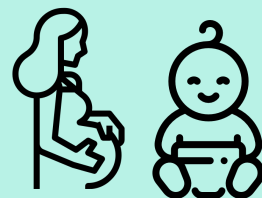
par semaine
dont 1 poisson gras/semaine
(hareng, maquereau, truite,
sardine...)



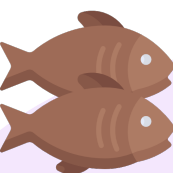
Varié les espèces
et les lieux
d'approvisionnement



Bien le cuire à coeur



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



Espadon
Marlin
Lamproie
Requin
Siki



A EVITER A LIMITER



Barbeau
Bonite
Brème
Brochet
Carpe
Dorade
Empereur
Flétan
Grenadier



A LIMITER



Saumon
Sole
Thon
(en conserve)
Tilapia
Truite
Aiglefin
Anchois
Crabe
Hareng
Omble
Maquereau
Plie
Sardines



**1 FOIS/SEMAINE
MAXIMUM**