



WELKE VIS EET JE WEL EN WELKE EET JE LIEVER NIET ALS JE ZWANGER BENT?



VETTE VIS

	✗ NIET VEILIG	✓ VEILIG
<ul style="list-style-type: none"> • Alle soorten vis • Haring • Heilbot • Makreel • Poon • Paling • Sardines • Sprot • Zalm • Zwaardvis 	Vacuüm verpakt Nieuwe haring/ Hollandse nieuwe/ zoute haring, gerookte haring (bokking)* Gerookte*, rauw Rauw Alle soorten Alle soorten Rauw Rauw Gerookte*, rauw Alle soorten	Verhit Haring uit blik, vers, verhit, zure haring/ rolmops Vers, verhit - Vers, verhit - Vers, verhit, uit blik Vers, verhit Vers, verhit, uit blik -



MAGERE VIS

	✗ NIET VEILIG	✓ VEILIG
<ul style="list-style-type: none"> • Alle soorten vis • Ansjovis • Forel • Kabeljauw • Koolvis • Kaviaar • Lekkerbekje** • Schol • Snoek • Snoekbaars • Pangasius • Tilapia • Tong • Tonijn • Vissticks** 	Vacuüm verpakt Rauw Rauw Rauw Rauw - - Rauw Alle soorten Alle soorten Rauw Rauw Rauw Alle soorten -	Verhit Vers, verhit, uit blik/pot Vers, verhit Vers, verhit Vers, verhit Vers, verhit, uit blik/pot Vers, gebakken Vers, verhit - - Vers, verhit Vers, verhit Vers, verhit - Vers, gebakken



SCHAAL- EN SCHELPIEDIEREN

	✗ NIET VEILIG	✓ VEILIG
<ul style="list-style-type: none"> • Alle soorten vis • Garnalen • Inktvis • Krab • Kokkels • Mosselen • Oesters • St jakobs- schelpen (coquilles) • Vongole (schelpen) 	Vacuüm verpakt Rauw Rauw - Rauw Rauw Rauw, gerookte* Rauw, gerookte* Rauw	Verhit Vers, verhit, uit blik, salade Vers, verhit Vers, verhit, uit blik, salade Vers, verhit Vers, verhit Vers, verhit Vers, verhit Vers, verhit

*Als gerookte soorten verhit worden, kun je ze wel eten. **Lekkerbekje en vissticks bevatten ook veel vet, maar dit zijn de vetten die er door de bereiding in komen. De vis die ervoor gebruikt wordt is magere vis en bevat dus weinig DHA.