



## HOE VAAK KUN JE DE VISSOORT UIT DE RIJ ETEN?

	 <b>MAGERE VIS</b>	 <b>VETTE VIS</b>
<b>2 porties per week</b>	Heek Meerval uit aquacultuur* Pangasius uit aquacultuur* Schar Schelvis Schol Tarbot uit aquacultuur* Tilapia uit aquacultuur* Tong Wijting	Forel uit aquacultuur* Zalm uit aquacultuur*
<b>1 portie per week</b>	Mosselen	Wilde forel* Haring (met uitzondering van rauwe haring) Wilde zalm*
<b>1 portie per 2 weken</b>	Kabeljauw Koolvis	
<b>Vermijd deze soorten vis tijdens de zwangerschap</b>	Ansjovis Baars Bot Garnalen Heilbot Houting Inktvis Karper Krab (incl. wolhandkrab) Oesters Snoek Snoekbaars Tonijn Zeebaars Zeeduivel Zeewolf Niet verhitte rauwe of gerookte vis** Zelfgevangen vis	Lever van heek, kabeljauw, enz. Makreel Paling Poon Rauwe haring Sardine Sprout Zwaardvis Zelfgevangen vis Niet verhitte rauwe of gerookte vis**

\* Aquacultuur is het kweken van vis. Bij kweekvis staat 'aquacultuur' of 'gekweekt' op het etiket

\*\* Rauwe en gerookte vis kunnen bacteriën bevatten die schadelijk zijn voor je kindje, zoals de listeria bacterie. Is de vis verhit boven 75 C? Dan is het wel veilig om te eten. Hoe lang je de vis moet verhitten is afhankelijk van de dikte van het stuk. Dunne stukjes vis kun je 5 minuten garen. Vermijd gerookte vis als je dit niet verhit. Wil je graag vis van de visboer eten? Ook deze vis kun je het beste zelf verhitten.