

Jedite Raznovrsnu Ribu

Za dodatne informacije o ribama posjetite: www.toronto.ca/health

- * = Količina porcija nije ista kao količina koju pojedete u jednom obroku. Jedna Porcija po Kanadskom Priručniku za Ishranu je 75 grama ili 2,5 unce ili oko pola šalice.
- ♥ = Visoki sadržaj omega-3 masnoća (Dobro za vaše srce)
- ♣ = Ribe koje se love ili uzgajaju u ribogojilištima na način štetan za okoliš (www.seachoice.org)
- * = Ime ribe je na engleskom - nema istoznačno ime na hrvatskom.

Sigurno je da se jedu svaki dan (Vrlo nizak sadržaj žive)

- 1 porcija* na **dan** za djecu
- 2 porcije* na **dan** za žene trudnice, dojilje ili one koje bi mogle zatrudnjeti, uključujući djevojke tinejdžerske dobi
- Neograničen broj porcija* za muškarce, dečke tinejdžerske dobi i žene 50+

Basa* - nema istoznačno ime na hrvatskom

Capelin*- nema istoznačno ime na hrvatskom

Kamaboko * (Riblji popečci, Prerađena bijela riba)

Milkfish *- nema istoznačno ime na hrvatskom

Hobotnica

Ostrige

Pollock (Boston Bluefish) *- nema istoznačno ime na hrvatskom

♥ Losos, Konzervirani

♥ Losos (Chum *, Coho *, Mladi, Divlji pacifički)

Morski jež

Silver Pomfret *- nema istoznačno ime na hrvatskom

Tilapia *- nema istoznačno ime na hrvatskom

Sigurno je da se jedu često (Nizak sadržaj žive)

- 2 porcije* na **tjedan** za djecu
- 4 porcije* na **tjedan** za žene trudnice, dojilje ili one koje bi mogle zatrudnjeti, uključujući djevojke tinejdžerske dobi
- Neograničen broj porcija* za muškarce, dečke tinejdžerske dobi i žene 50+


♥ Inćuni (Sviježi / Smrznuti)

♥ Arctic Char *- nema istoznačno ime na hrvatskom

♥ Atlantska Skuša

416.338.7600 toronto.ca/health

 **TORONTO** Public Health

Barracouta *- nema istoznačno ime na hrvatskom Ne pobrkati sa škaramom – izbjegavati ili jesti rijetko
Morske Školjke
Čančica, Grenlandska
Šaran
Oslić (Bijeli, Pacifički)
♥ Sled
Lingcod *- nema istoznačno ime na hrvatskom
Dagnje (Plave)
List, Kanadski
Porgie *- nema istoznačno ime na hrvatskom
Sunčanica
Quahog (Hardshell Clam) *- nema istoznačno ime na hrvatskom
Rockfish *- nema istoznačno ime na hrvatskom
♥ Losos (Chinook *, Sockeye *, Steelhead *)
♥ Sardine
Morski Krastavac
Čepa, Američka
Shiner *- nema istoznačno ime na hrvatskom
Snjetac (Atlantski, Jezerski)
List (Dover *, Petrale *)
Lignje
♥ Pastrva, Rainbow *
Tuna, Konzervirana Svijetla (Skipjack *, Tongol *, Yellowfin *)
Morski Puž
 Eko Nepovoljne
Atlantski Bakalar
List
Kolja
♥ Losos (Atlantski, iz ribogjilišta)
Jakovske Kapice
Kozice / Škampi

Sigurno je ako se jedu ponekad (Srednji sadržaj žive)

- 1-2 porcije* na **tjedan** za djecu
- 2-4 porcije* na **tjedan** za žene trudnice, dojilje ili one koje bi mogle zatrudnjeti, uključujući djevojke tinejdžerske dobi
- 4 porcija* na **tjedan** za muškarce, dečke tinejdžerske dobi i žene 50+

Amberjacks *- nema istoznačno ime na hrvatskom

Grgeč, Prugasti

Black Pomfret *- nema istoznačno ime na hrvatskom

Glavoč, Smeđi

Šaran

Som

Rakovi

Rak Slatkovodni

Croaker, Atlantic *- nema istoznačno ime na hrvatskom

Cusk (Brismark, Moonfish) *- nema istoznačno ime na hrvatskom

Crnelj, Slatkovodni

Jegulja

Velika Ploča

Jack (Blue Runner, Crevalle/Common) *- nema istoznačno ime na hrvatskom

Jackfish *- nema istoznačno ime na hrvatskom

♥ Kingfish * (Kralj Skuša, Španska Skuša)

Jezerska Bjelica

Jastog

Mahi Mahi (Dolphin Fish) *- nema istoznačno ime na hrvatskom

Manić (Burbot *; Ling *)

Sklat

Cipalj, Običan

Grgeč (Bijeli, Žuti)

Redfish *- nema istoznačno ime na hrvatskom

Sablefish * (Crni Bakalar)

Raža glatka

Kečiga (Jezerska, Bijela)

♥ Pastrva (Jezerska, Razne Vrste)

Tuna odrezak (Albacore *, Bijela)

Tuna odrezak (Skipjack *, Yellowfin *)

Tuna, Konzervirana Bijela (Albacore *)

Iverak

Wahoo *- nema istoznačno ime na hrvatskom

Pišmolj



Eko Nepovoljni

Atlantska Velika Ploča

Bluefin * Tuna Odrezak

Škrpina

Red Snapper *- nema istoznačno ime na hrvatskom

Izbjegavajte ili jedite rijetko (Visoki sadržaj žive)

- Manje od 1 porcije* na **mjesec** za djecu
- Manje od 1 porcije* na **mjesec** za trudnice, dojilje ili one koje bi mogle zatrudnjeti, uključujući djevojke tinejdžerske dobi
- Ne više od jedne porcije* na **tjedan** za muškarce, dečke tinejdžerske dobi i žene 50+

⚠ Nemaju puno žive ali imaju puno PCB

Škaram

⚠ Buffalo *- nema istoznačno ime na hrvatskom

♥ Escolar * (Zmija Skuša)

Marlin *- nema istoznačno ime na hrvatskom

⚠ Štuka (Pike *, Sauger *, Walleye *, Yellow Pickerel *, Zander *)

Tilefish *- nema istoznačno ime na hrvatskom

Tuna, odrezak (Razne Vrste, Bigeye *)



Eko Nepovoljni

Orange Roughy *- nema istoznačno ime na hrvatskom

Brancin (Patagonian Toothfish *)

Morski Pas

Sabljan