

Consommez une variété de poissons

Pour obtenir plus de renseignements sur le poisson,
consultez le site www.toronto.ca/health

✳ = La taille d'une portion peut ne pas être la même que la portion ordinairement consommée à un repas. Une portion du *Guide alimentaire canadien* est équivalente à 75 g ou 2,5 onces, soit environ une demi-tasse.

♥ = Teneur élevée en acides gras oméga-3 (bon pour le cœur)

♣ = Poisson qui pourrait avoir été attrapé ou élevé de façon non écologique (www.seachoice.org)

Peut être consommé tous les jours (très faible concentration de mercure)

- 1 portion* par **jour** pour les enfants
- 2 portions* par **jour** pour les femmes enceintes, qui allaitent ou en âge de procréer, y compris les adolescentes
- nombre illimité de portions* pour les hommes, les adolescents et les femmes de 50 ans et plus

Basa (poisson-chat)

Capelan

Kamaboko (simili- fruits de mer - galette de poisson, poisson blanc transformé)

Chanos

Pieuvre

Huîtres

Goberge

♥ Saumon (en conserve)

♥ Saumon (kéta, coho, rose, sauvage du Pacifique)

Oursin

Aileron argenté


Tilapia

Peut être consommé souvent (faible concentration de mercure)

- 2 portions* par **semaine** pour les enfants
- 4 portions* par **semaine** pour les femmes enceintes, qui allaitent ou en âge de procréer, y compris les adolescentes)
- nombre illimité de portions* pour les hommes, les adolescents et les femmes de plus de 50 ans

♥ Anchois (frais/congelé)

♥ Omble chevalier

♥ Maquereau bleu
Palourdes
♥ Hareng
Moules bleues
Pagre
♥ Saumon (quinnat, rouge, arc-en-ciel)
♥ Sardines
Holothurie (concombre de mer)
Mené
Éperlan (Atlantique, de lac)
Sole (plie de Californie)
Calmar
♥ Truite (arc-en-ciel)
Thon pâle, en conserve (listao, à nageoires jaunes, mignon)
 Non écologique
Morue de l'Atlantique
Flet
Aiglefin
♥ Saumon (de l'Atlantique, d'élevage)
Pétoncles
Crevettes

**Peut être consommé occasionnellement
(concentration moyenne de mercure)**

- 1-2 portions* par **mois** pour les enfants
- 2-4 portions* par **mois** pour les femmes enceintes, qui allaitent ou en âge de procréer, y compris les adolescentes
- 4 portions* par **semaine** pour les hommes, les adolescents et les femmes de 50 ans et plus

Castagnoline noire

Poisson-chat

Flétan

♥ Thazard (tacheté ou royal)

Grand brochet

Corégone de lac

Mahi Mahi (coryphène)

Perche

Sébaste

Morue charbonnière

Raie

Vivaneau (diverses espèces)

♥ Truite (touladi, espèces variées)

Steak de thon (listao, à nagoires jaunes)

Thon blanc, en conserve (germon)

Merlu blanc



Non écologique

Flétan de l'Atlantique

Steak de thon rouge

Mérou

Vivaneau rouge

À éviter ou à consommer rarement (concentration élevée de mercure)

- Moins d'une portion* par **mois** pour les enfants
- Moins d'une portion* par **mois** pour les femmes enceintes, qui allaitent ou en âge de procréer, y compris les adolescentes
- Pas plus d'une portion* par **semaine** pour les hommes, les adolescents et les femmes de 50 ans et plus

∅ = faible concentration de mercure mais teneur élevée en BPC

Barracuda

∅ Buffalo

♥ Escolier

Makaïre (marlin)

∅ Doré jaune (brochet, doré noir, doré jaune, sandre)

Tile

Steak de thon (espèces variées, thon obèse)



Non écologique

Hoplostète orange

Bar commun

Requin

Espadon