

Jedite Raznovrsnu Ribu

Za više informacija o ribama posetite: www.toronto.ca/health

✱ = Količina porcija nije ista kao količina koju pojedete u jednom obroku. Jedna Porcija po Kanadskom Vodiču za Ishranu je 75 grama ili 2,5 unce ili oko pola šolje.

♥ = Visoki sadržaj omega-3 masnoća (Dobro za vaše srce)

🚫 = Ribe koje se love ili uzgajaju u ribogojilištu na način koji je štetan po okolinu (www.seachoice.org)

* = Ime ribe je na engleskom - nema ekvivalentno ime na srpskom

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

- 1 porcija* **dnevno** za decu
- 2 porcije* **dnevno** za žene trudnice, dojilje ili one koje mogu zatrudneti, uključujući devojke tinejdžerskog uzrasta
- Neograničen broj porcija* za muškarce, dečaci tinejdžerskog uzrasta i žene 50+

Basa*- nema ekvivalentno ime na srpskom

Capelin*- nema ekvivalentno ime na srpskom

Kamaboko* (Riblje ćufte, Prerađena bela riba)

Milkfish*- nema ekvivalentno ime na srpskom

Hobotnica

Ostrige

Pollock (Boston Bluefish) *- nema ekvivalentno ime na srpskom

♥ Losos, Konzervirani

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

Morski jež

Silver Pomfret*- nema ekvivalentno ime na srpskom

Tilapia*- nema ekvivalentno ime na srpskom


Sigurno je da se jedu često (Nizak sadržaj žive)

- 2 porcije* **nedeljno** za decu
- 4 porcije* **nedeljno** za žene trudnice, dojilje ili one koje mogu zatrudneti, uključujući devojke tinejdžerskog uzrasta
- Neograničen broj porcija* za muškarce, dečaci tinejdžerskog uzrasta i žene 50+

♥ Inćuni (Sveži / Smrznuti)


♥ Arctic Char*- nema ekvivalentno ime na srpskom

♥ Atlantska Skuša

Barracouta*- nema ekvivalentno ime na srpskom
Nemojte pobrkati sa škaramom – izbegavajte ili jedite retko
Morske Školjke
Čančica, Grenlandska
Šaran
Oslić (Beli, Pacifički)
♥ Sled
Lingcod*- nema ekvivalentno ime na srpskom
Dagnje (Plave)
List, Kanadski
Porgie*- nema ekvivalentno ime na srpskom
Sunčanica
Quahog (Hardshell Clam) *- nema ekvivalentno ime na srpskom
Rockfish*- nema ekvivalentno ime na srpskom
♥ Losos (Chinook*, Sockeye*, Steelhead*)
♥ Sardine
Morski Krastavac
Čepa, Američka
Shiner*- nema ekvivalentno ime na srpskom
Snetac (Atlantski, Jezerski)
List (Dover*, Petrale*)
Liganj
♥ Pastrmka, Rainbow*
Tuna, Konzervirana Svetla (Skipjack*, Tongol*, Yellowfin*)
Morski Puž
 Eko Nepovoljne
Atlantski Bakalar
List
Kolja
♥ Losos (Atlantski, iz ribogojilišta)
Jakobske Kapice
Kozice / Škampi

Sigurno je ako se jedu ponekad (Srednji sadržaj žive)

- 1-2 porcije* **nedeljno** za decu
- 2-4 porcije* **nedeljno** za žene trudnice, dojilje ili one koje bi mogli zatrudneti, uključujući devojke tinejdžerskog uzrasta
- 4 porcije* **nedeljno** za muškarce, dečaci tinejdžerskog uzrasta i žene 50+

Amberjacks*- nema ekvivalentno ime na srpskom
Grgeč, Prugasti
Black Pomfret*- nema ekvivalentno ime na srpskom
Glavoč, Smeđi
Šaran
Som
Rakovi
Rak Slatkovodni
Croaker, Atlantic*- nema ekvivalentno ime na srpskom
Cusk (Brismark, Moonfish) *- nema ekvivalentno ime na srpskom
Crnelj, Slatkovodni
Jegulja
Velika Ploča
Jack (Blue Runner, Crevalle/Common) *- nema ekvivalentno ime na srpskom
Jackfish*- nema ekvivalentno ime na srpskom
♥ Kingfish* (Kralj Skuša, Španska Skuša)
Jezerska Bjelica
Jastog
Mahi Mahi (Dolphin Fish) *- nema ekvivalentno ime na srpskom
Manić (Burbot*; Ling*)
Sklat
Cipal, Običan
Kostreš (Beli, Žuti)
Redfish*- nema ekvivalentno ime na srpskom
Sablefish* (Crni Bakalar)
Rađa glatka
Kečiga (Jezerska, Bela)
♥ Pastrmka (Jezerska, Razne Vrste)
Tuna odrezak (Albacore*, Bela)
Tuna odrezak (Skipjack*, Yellowfin*)
Tuna, Konzervirana Bela (Albacore*)
Iverak
Wahoo*- nema ekvivalentno ime na srpskom
Pišmolj
 Eko Nepovoljni
Atlantska Velika Ploča
Bluefin* Tuna Odrezak
Škrpina
Red Snapper*- nema ekvivalentno ime na srpskom

Izbegavajte ili jedite retko (Visok sadržaj žive)

- Manje od 1 porcije* **mesečno** za decu
- Manje od 1 porcije* **mesečno** za trudnice, dojilje ili one koje bi mogle zatrudneti, uključujući devojke tinejdžerskog uzrasta
- Ne više od jedne porcije* **nedeljno** za muškarce, dečaci tinejdžerskog uzrasta i žene 50+

⊖ **Nemaju mnogo žive ali imaju mnogo PCB**

Škaram

⊖ Buffalo *- nema ekvivalentno ime na srpskom

♥ Escolar* (Zmija Skuša)

Marlin*- nema ekvivalentno ime na srpskom

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

Tilefish*- nema ekvivalentno ime na srpskom

Tuna, odrezak (Razne Vrste, Bigeye*)



Eko Nepovoljni

Orange Roughy*- nema ekvivalentno ime na srpskom

Brancin (Patagonian Toothfish*)

Ajkula

Sabljarka