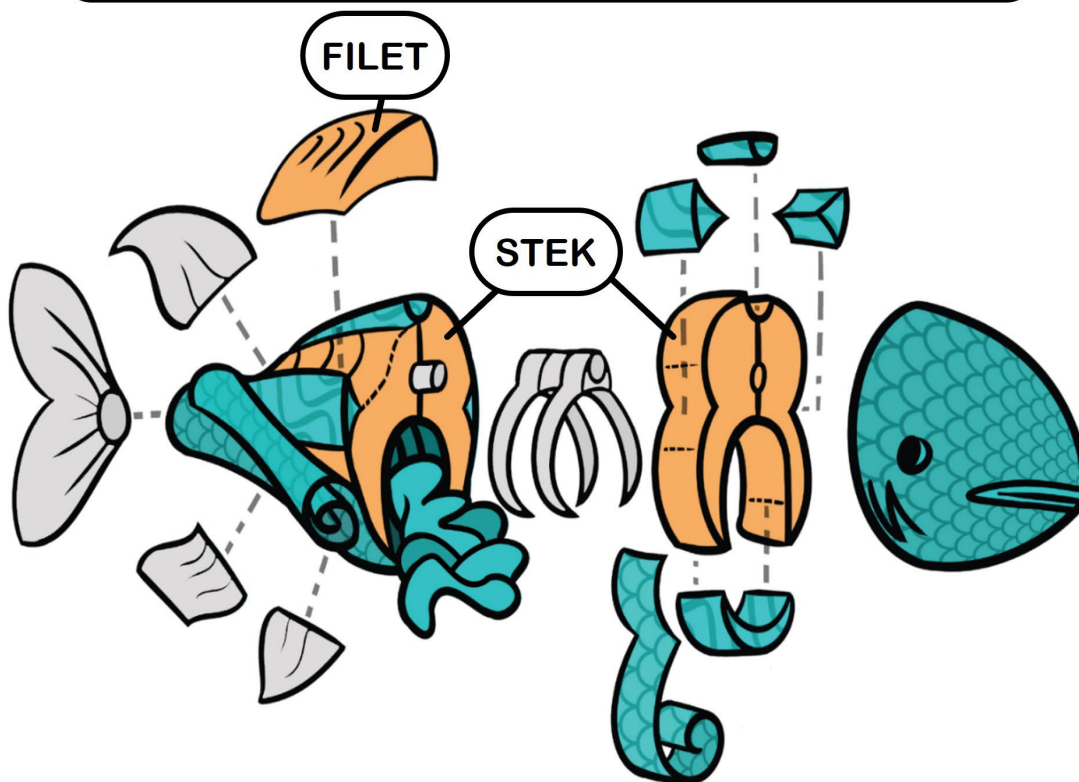


JEDZENIE RYB JEST ZDROWE KIEDY JESZ WŁAŚCIWE CZĘŚCI!



 WYRZUĆ Te części mają na ogół wyższy poziom zanieczyszczenia chemicznego.		 JEDZ Te części mają na ogół niższy poziom zanieczyszczenia chemicznego.	 UNIKAJ JEDZENIA Niewiele badań oszacowało stopień zanieczyszczenia chemicznego tych części.
WNĘTRZNOŚCI	SKÓRA	FILET	OŚCI
GŁOWA	TŁUSZCZ	STEK	OGON
			PŁETWY

Mądrze wybieraj ryby do spożycia. Aby uzyskać więcej informacji o tym, które ryby są bezpieczne do spożycia, jak często je jeść oraz jaką ilość ryb można bezpiecznie spożywać, zawsze sprawdzaj lokalne zalecenia.

[insert website to more information here]

[insert
QR code
here]