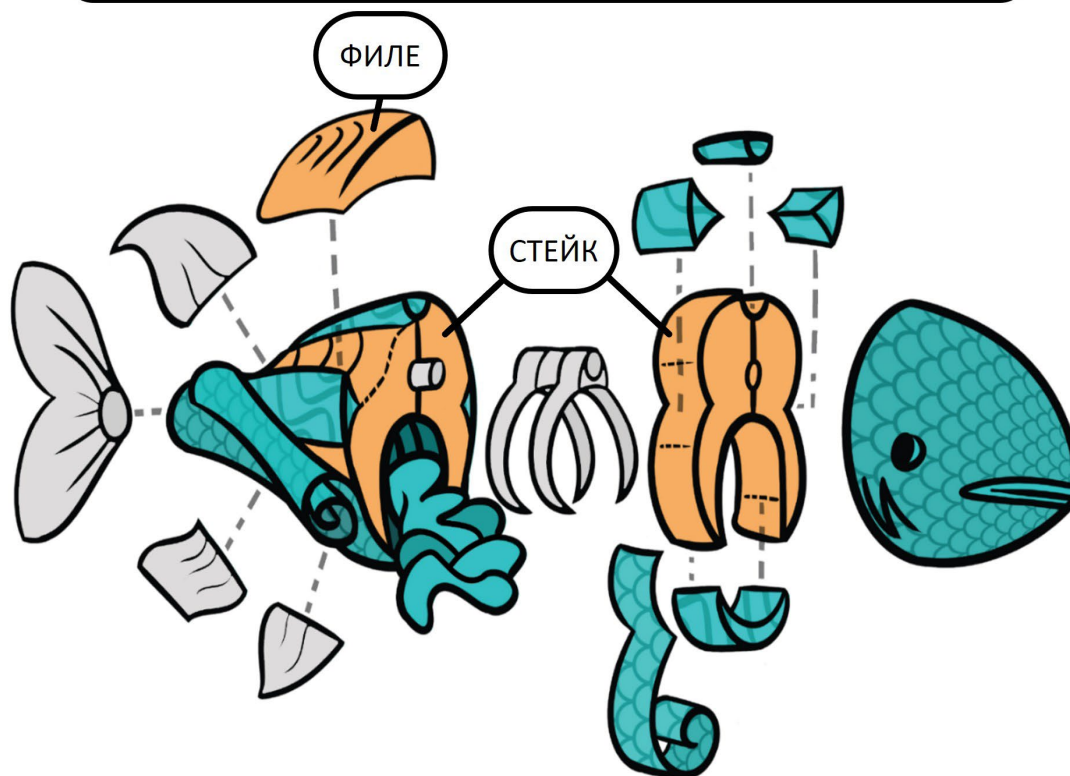


ЕСТЬ РЫБУ ПОЛЕЗНО КОГДА СЪЕДАЕШЬ ПРАВИЛЬНЫЕ ЧАСТИ!



 ВЫБРОСИ Исследования показывают, что в этих частях содержится высокий уровень химических веществ.	 СЪЕДАЙ Исследования показывают, что в этих частях уровень содержания вредных химических веществ, в основном, низкий.	 НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ Немногочисленные исследования оценили объем химического загрязнения этих частей.
ГОЛОВА ЖИР КОЖА/ЧЕШУЯ ВНУТРЕННОСТИ	ФИЛЕ РЫБНЫЙ СТЕЙК	КОСТИ ХВОСТ ПЛАВНИКИ

При выборе рыбы всегда полезно проверять информацию о качестве, ограничениях и рекомендациях по безопасному употреблению рыбной продукции предоставленных местными экспертными службами.

[insert
QR code
here]

[insert website to more information here]