

# Empfehlung der Nationalen Ernährungskommission

**Arbeitsgruppe:**

**Dietary Guidelines & Ernährungskommunikation**

**Empfehlung zum Fischkonsum**

Beschlossen in der 11. Plenarsitzung am 23.10.2013

Einstimmige Annahme

1 Portion Fisch = 1 handtellergroßes, fingerdickes Stück

Portionen / Woche	Bevorzugt
<b>1</b> <b>+</b> <b>1</b>	<b>Heimische Fischarten</b> (z.B. Saibling, Forelle, Karpfen)
	<b>Meeresfische</b> (z.B. Lachs, Makrele, Hering, Thunfisch)
Sollten Sie auf Meeresfisch verzichten, essen Sie zusätzlich 1 EL Rapsöl/Tag.	