










































# Liste des poissons

Poissons gras	
	Anguille
	Flétan noir
	Hareng
	Maquereau
	Sardine
	Saumon

Poissons mi-gras	
	Anchois
	Carpe
	Dorade grise Dorade royale
	Espadon
	Esturgeon
	Rouget
	Thon
	Truite

Poissons maigres	
	Aiglefin / Eglefin (haddock quand il est fumé)
	Bar/Loup
	Brochet
	Cabillaud / Morue
	Colin d'Alaska
	Dorade rose
	Eperlan
	Féra du Léman
	Flétan du Atlantique Flétan du Pacifique
	Lieu jaune
	Lieu noir
	Lotte
	Merlan
	Merlu
	Mérout
	Omble fontaine Omble chevalier

Poissons maigres (suite)	
	Pangasius
	Perche de lac
	Perche du Nil
	Raie
	Requin
	Saint-Pierre
	Sébaste
	Sole
	Tilapia
	Turbot Turbotin
	Vivaneau

Cette liste vous est offerte par  
Patrick Leconte, nutritionniste à  
Genève et Lausanne