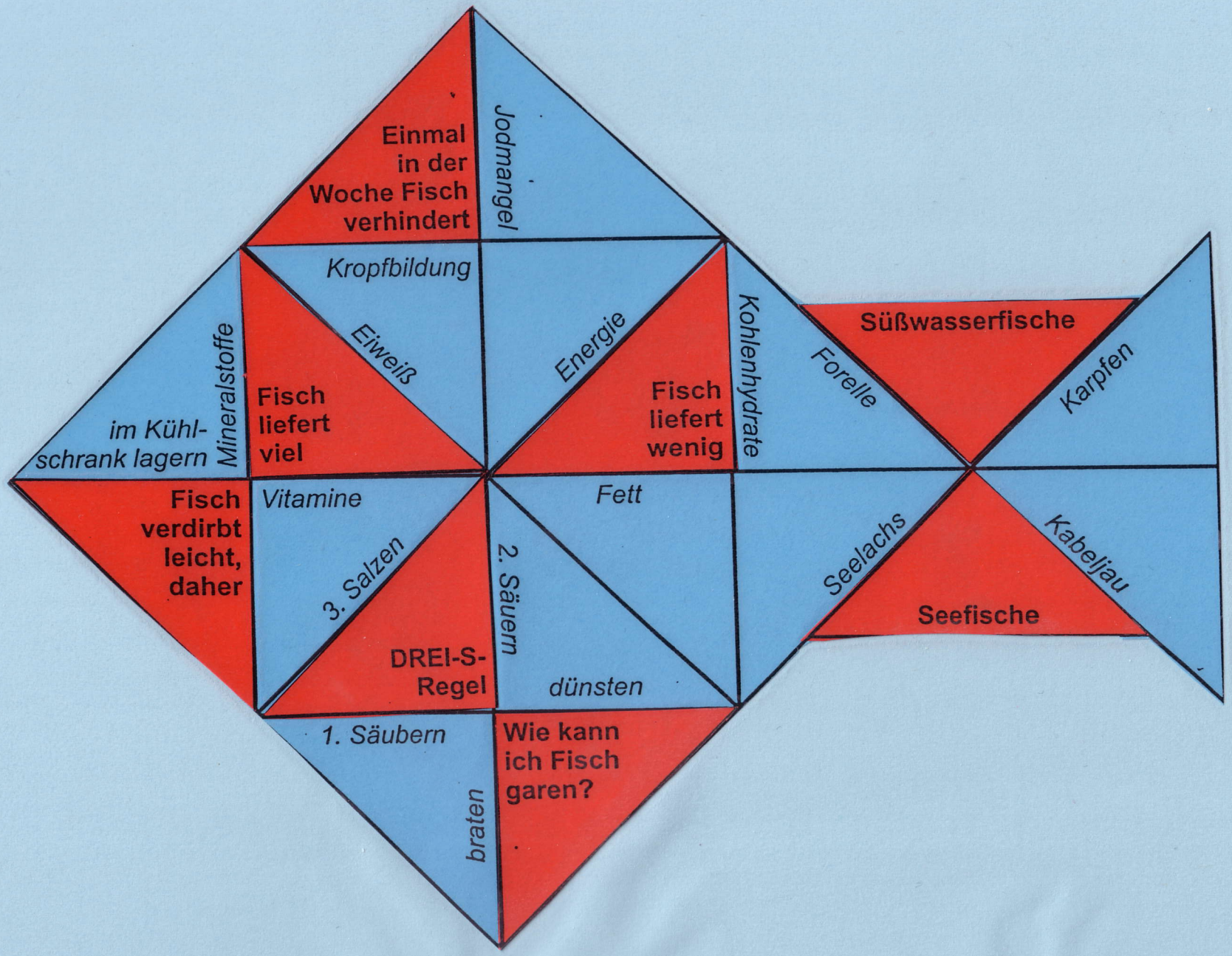
Einmal in der Woche Fisch verhindert
Jodmangel
Kropfbildung
Eiweiß
Energie
Kohlenhydrate
Mineralstoffe
im Kühl-schrank lagern
Fisch liefert viel
Fisch liefert wenig
Forelle
Süßwasserfische
Karpfen
Fisch verdirbt leicht, daher
Vitamine
3. Salzen
DREI-S-Regel
2. Säuern
Fett
dünsten
Seelachs
Kabeljau
Seefische
1. Säubern
braten
Wie kann ich Fisch garen?