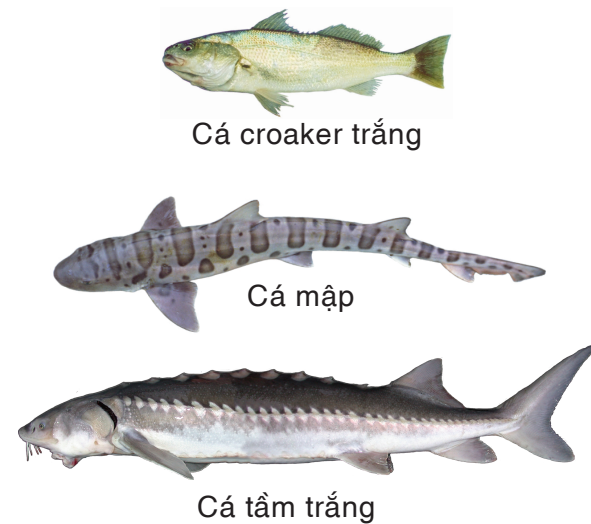
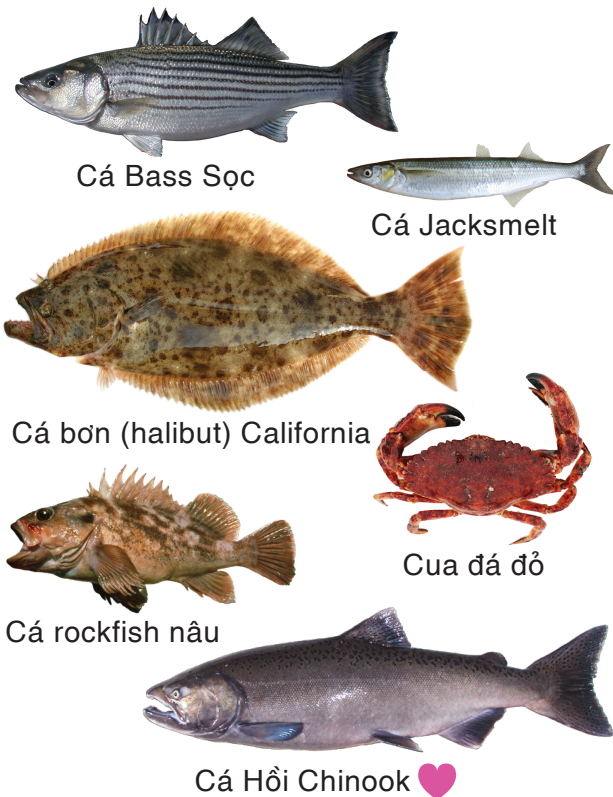


# Đàn ông trên 17 tuổi và phụ nữ trên 45 tuổi



♥ = Hàm Lượng Omega-3 Cao

## Hướng Dẫn Ăn Cá và Tôm Cua Sò Hến ở Vịnh San Francisco Bay



**An toàn nếu ăn 2 khẩu phần mỗi tuần**

**HOẶC**

**An toàn nếu ăn 1 khẩu phần mỗi tuần**

Cá rockfish nâu **HOẶC** cua đá đỏ – 5 khẩu phần mỗi tuần **HOẶC**  
Cá hồi – 7 khẩu phần mỗi tuần

**Không nên ăn**

**VÀ**

Không nên ăn bất kỳ loại cá nào ở kênh Lauritzen Channel tại cảng Richmond Inner Harbor