

Comment se nourrir en toute sécurité?

Christof Mannhart



Sûr



- Boissons en bouteille ou en canette bien fermée (les boissons gazeuses sont plus sûres)
- Café ou thé chauds
- Produits laitiers pasteurisés (comme le lait)
- Œufs durs
- Aliments «secs» (p. ex. pain, crackers)
- Produits alimentaires emballés industriellement
- Viande, poisson/crustacés bien cuits
- Aliments cuits et servis chauds
- Fruits et légumes pelés ou lavés par soi-même avec de l'eau irréprochable



A proscrire – aliments à risque



- Eau du robinet ou d'une fontaine, glace/glaçons de qualité douteuse
- Boissons «ouvertes», ice slushies/ slurries de qualité douteuse
- Glace à l'italienne et glace en bâton
- Produits laitiers non pasteurisés
- Œufs crus ou à la coque
- Plats tièdes
- Viande/poisson/crustacés crus ou pas assez cuits
- Fruits et légumes non lavés ou non pelés
- Salade
- Nourriture de vendeurs ambulants
- Aliments inconnus (viande, poisson/crustacés, insectes)

Boil it, peel it, cook it or forget it!