

SPIS MERE FISK

SPIS 350 GRAM FISK

Hjerteforeningen anbefaler, at du spiser 350 gram fisk om ugen. Ud af de 350 gram bør 200 gram være fede fisk.



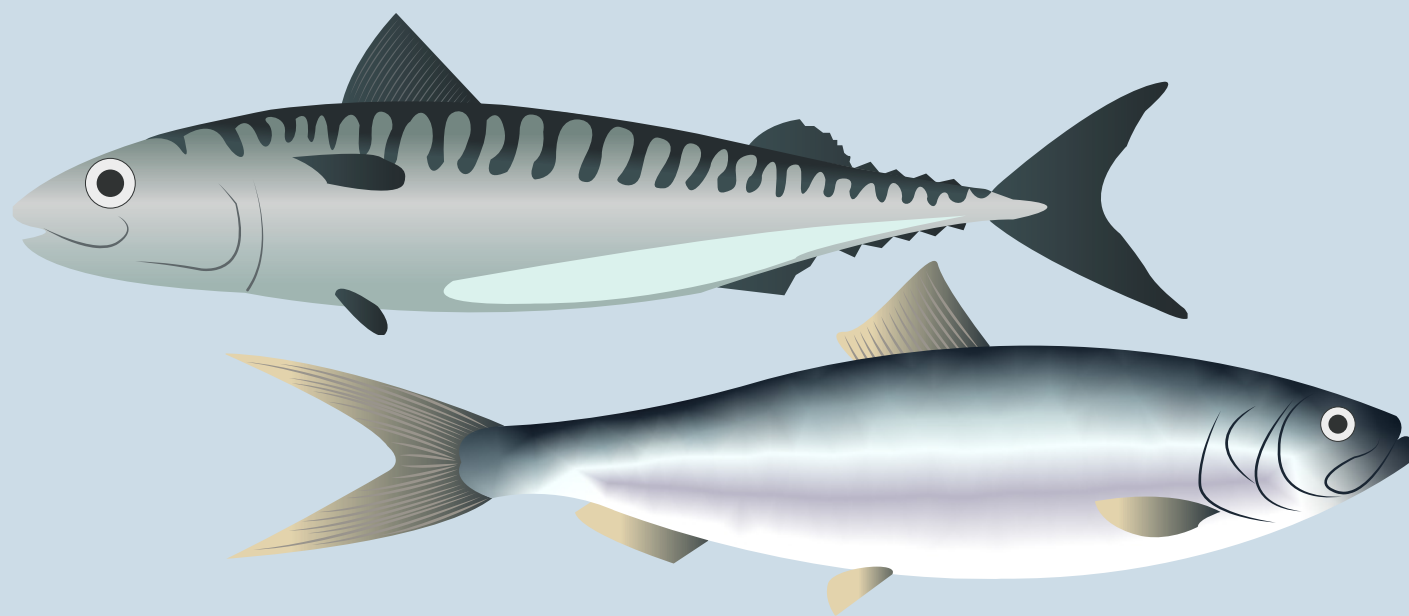
FÅ DE VIGTIGE OLIER

Fisk er rige på de sunde omega-3 fedtsyrer, protein, D-vitamin, jod og selen, som er gavnlige for hjertet. Husk at fiskeolie som kosttilskud ikke har samme effekt.



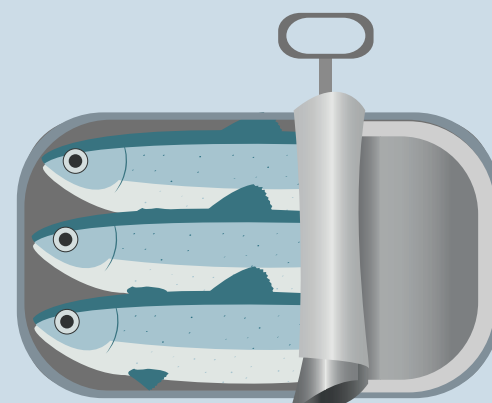
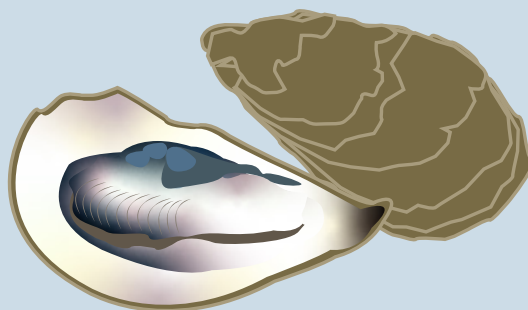
SPIS FED FISK

Har du en hjertesygdom, så spis minimum 300 gram fed fisk om ugen. Fed fisk er fx sild, makrel, laks, ørred og hellefisk.



HVER FISK TÆLLER

Husk, at både frossen fisk og skaldyr, fiskepålæg og fisk på dåse og i glas tæller med i de anbefalede 350 gram fisk om ugen.



Læs mere på hjerteforeningen.dk/mad

 **HJERTE FORENINGEN**