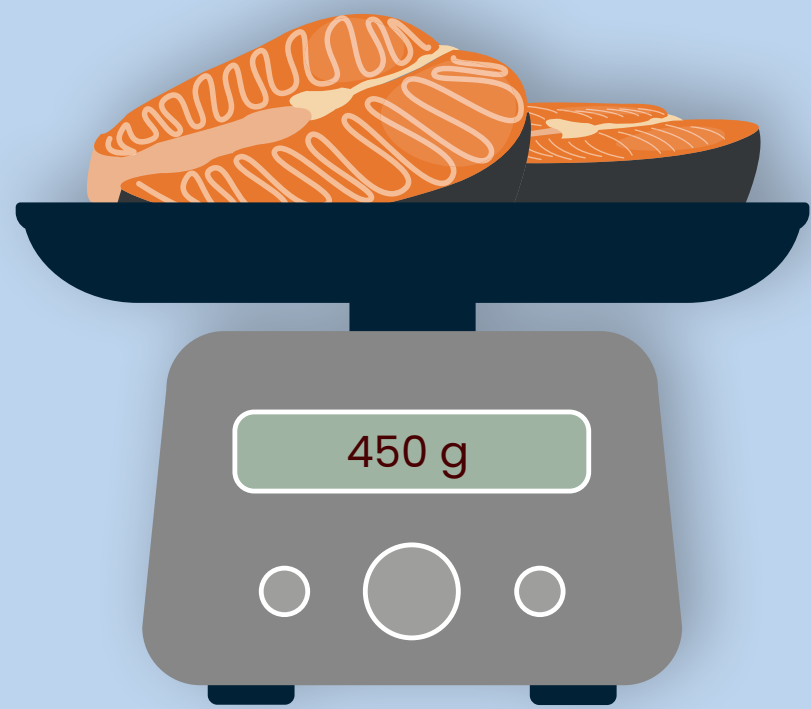


Spis mere *fisk*



Fisk er hjertets bedste ven

Det gavner hjertet at spise 300–450 g fisk om ugen

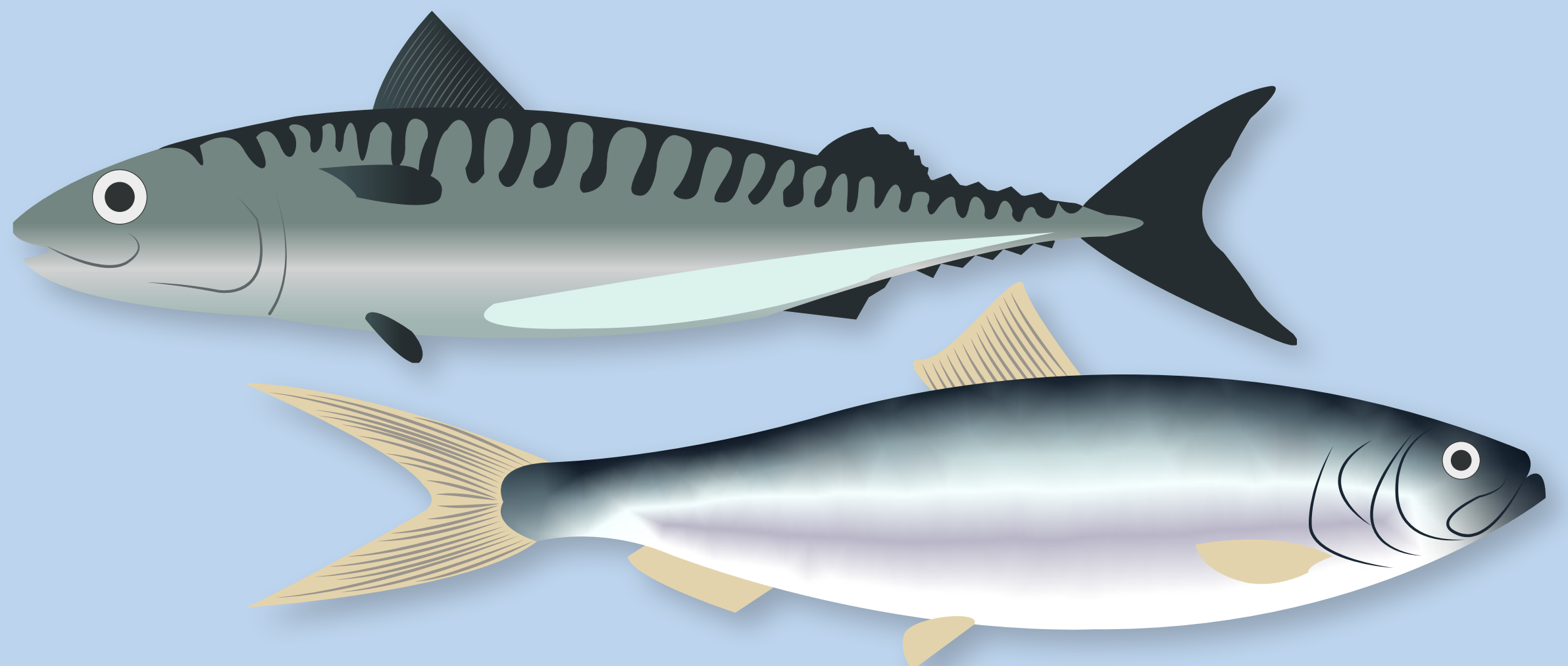


Få de vigtige olier

Fisk er rig på det sunde omega-3 som gavner hjertet.
Fiskeolie fra kosttilskud har IKKE samme effekt.

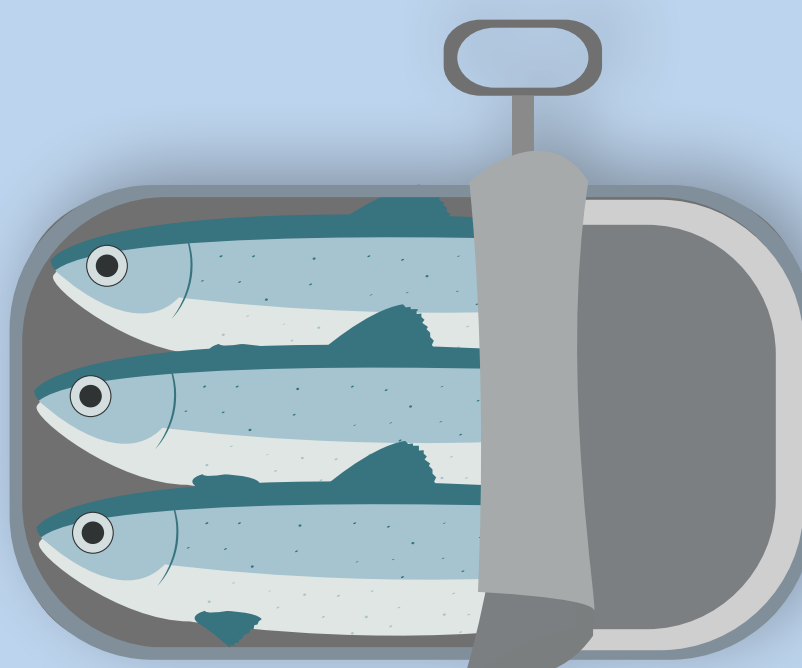
Spis fed fisk

Fed fisk er fx sild, makrel, laks, ørred og hellefisk. Spis
gerne 200–300 g fed fisk om ugen



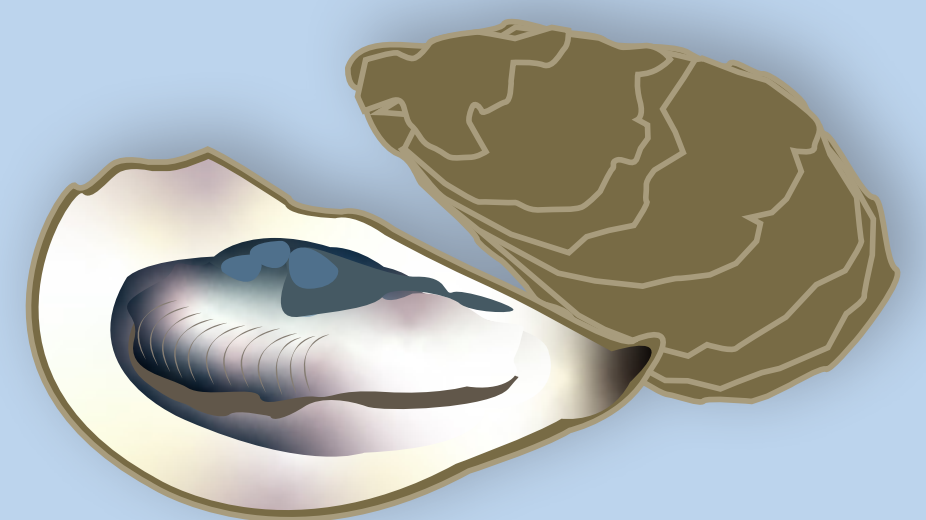
Spis varieret

Spis fisk både til frokost og til aften. Vælg
forskellige slags fisk fx tun, makrel, skaldyr, rogn, laks,
ørred, sild og torsk.



Alle fisk tæller

Både frossen fisk, skaldyr, fiskepålæg, fisk på dåse
og i glas tæller.



Tænk på miljøet

Vælg fisk fra miljøvenligt og
bæredygtigt fiskeri.

Læs mere på hjerteforeningen.dk/opskrifter