

FISKUR

RÁÐLAGT ER AÐ:

borða fisk sem aðalrétt tvisvar til þrisvar sinnum í viku.

Fiskur er góður próteingjafi og í honum eru næringarefni sem eru nauðsynleg fyrir líkamann. Feitur fiskur, eins og t.d. lax, lúða, túnfiskur og sardínur, er auk þess ríkur af af D-vítamíni og ómega-3 fitusýrum en þessi næringarefni finnast aðeins í fáum matvælum.

Bæði feitur fiskur og magur hefur jákvæð áhrif á heilsuna en næringarinnihaldið er ólíkt og þess vegna skiptir máli að borða hvort tveggja.

Mælt er með því að auka fiskneyslu með því að:

- Notaðu mismunandi aðferðir við að elda fisk, s.s. sjóða, gufusjóða, steikja, grilla eða baka í ofni.
- Notaðu hvert tækifæri til að fá sér fisk, til dæmis í mötuneytinu eða á veitingastað.
- Notaðu fisk eða skelfisk sem álegg á brauð, í salöt, súpur og smárétti. Hér má nefna túnfisk og rækjusalat á brauð og sjávarblöndur í súpur.
- Notaðu fiskafganga í plokkfisk eða sem fyllingu í tartalettur og tortillur.