

GEZONDER *MET VIS*



GEZOND

Vis zit boordevol vitamine B6, B12, eiwit, (onverzadigd) vet en ijzer, jodium, fosfor en selenium. Vette vis is bovendien rijk aan vitamine D en B2 en bevat vitamine A. Goed voor onze gezondheid: lager risico op hart en vaatziekten, beroerte en vroegtijdig overlijden door hartziekten.

HOEVEEL EN HOE?

Nederlanders eten gemiddeld 1 x in de 2 weken vis. Het advies geldt om 1 keer per week vis te eten, bij voorkeur vette vis (bestaat uit meer dan 10% vet) zoals makreel, heilbot, bokking, haring, sardines of zalm.

Eet vis bij de warme maaltijd, maar ook bij de lunch of tussendoor (koken, bakken en grillen of roerbakken).

GEVARIEERD

De meest gekochte vissoorten zijn

- gerookte zalm
- zoute haring
- diepvrieszalm
- verse zalm
- tonijn in blik
- kibbeling (gebakken)
- visstick
- mossel
- naturel kabeljauw
- garnalen (diepvries)