

350 gram fisk om ugen

Hvor meget fylder det?



100 g laks

100 g torsk



75 g makrel (ca 1 dåse)

75 g sild



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

De officielle Kostråd
– godt for sundhed og klima

350 gram fisk om ugen

Hvor meget fylder det?

135 g fiskefrikadelle



75 g makrel (ca 1 dåse)



65 g laks

75 g sild



350 gram fisk om ugen

Hvor meget fylder det?

70 g fiskefrikadelle

65 g laks

75 g makrel (ca 1 dåse)

75 g sild

65 g torskerogn

