

## Lekker eten met (vette) vis

---

Vis is vooral belangrijk vanwege 'visvetzuren'. Dit zijn onverzadigde vetzuren, o.a. de omega-3-vetzuren, die voornamelijk voorkomen in (vette) vis. Er zijn sterke aanwijzingen dat deze bescherming geven tegen hart- en vaatziekten en een gunstige invloed hebben op de bloedvaten.

Daarom is het advies: **'Eet twee keer per week vis, waarvan tenminste één keer vette vis'**.

## **Verschillende vissoorten**

**Vette vissoorten:** bevatten van nature meer dan 10 % vet.

Voorbeelden: bokking, botervis, haring, heilbot, makreel, paling, sprot, zalm.

**Matig vette vissoorten:** bevatten van nature 2 tot 10 % vet.

Voorbeelden: ansjovis, forel, geep, griet, harder, heilbot, meerval, mul, pangasius, rode poon, roodbaars, sardien, schar, tonijn, zeebaars, zeewolf, zwaardvis.

**Magere vissoorten:** bevatten van nature 0 tot 2 % vet.

Voorbeelden: baars, bot, heek, inktvis, kabeljauw, koolvis, schar, schelvis, schol, snoekbaars, spiering, tarbot, tilapia, tong, tongschar, wijting, zeeduivel.

Eet bij voorkeur verse of niet toe bereide diepvriesvis. Nieuwe haring, gerookte vis, kant-en-klaar gekruide vis, kant-en-klaar gemarineerde vis en vis uit blik bevatten erg veel zout.

## **Heeft u vragen**

Heeft u nog vragen of suggesties, neemt u dan contact op met de **Cardiovasculaire Risicodienst, telefoon 040- 286 40 39, op werkdagen bereikbaar van 9.00-12.00 u.**

---

## Enkele lekkere en eenvoudige visrecepten

### **Zalm met tapenade in de oven (hoofdgerecht)**

*125 gram zalm per persoon, tapenade, rozemarijn*

Verwarm de oven voor op 200° en vet de ovenschaal in met olie. Snijd de zalm open, besmeer de onderste helft met tapenade en rozemarijn en leg de bovenste helft erbovenop. Bestrooi met peper. Schaal afdekken met aluminiumfolie en 15-20 minuten in de oven gaar laten worden.

### **Roergebakken makreel met prei en paprika (hoofdgerecht, 2 pers)**

*125 gram makreel per persoon, 1 rode paprika, 1 eetl olie, 1 prei, 200 ml water, bamboescheuten uit blik (de smaak is fris en knapperig), finge hakte koriander*

Snijd makreelfilet in stukjes van ca. 1,5 cm. Halveer de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika in smalle reepjes. Verhit de olie in de wok of diepe braadpan tot deze begint te dampen. Roerbak hierin de stukjes makreel, de paprikareepjes en de prei 3 minuten op een hoog vuur. Voeg 200 ml heet water en de bamboe toe. Laat het geheel ca. 3 minuten pruttelen. Strooi de koriander erover en serveer direct.

### **Haringsalade met appel en lente-uitjes (voorgerecht voor 4 personen)**

*2 eetlepels appelsap, 2 eetlepels witte wijnazijn, een mespuntje mosterd, halve theelepels kerrie, 3 eetlepels olie, 5 lente-uitjes, een grote stevige appel, citroensap, 4 nieuwe haringen, 4 sneetjes roggebrood*

Meng de appelsap met witte wijnazijn, mosterd, kerrie, en olie. Snijd de lente-uitjes in ringen. Schil de appel, verwijder het klokhuis, snijd hem in stukjes en besprenkel met citroensap. Snijd 4 nieuwe haringen in stukjes. Meng 200 gram gemengde salade, de appel, uienringentjes, dressing en stukjes haring door elkaar. Verdeel de salade over vier borden en serveer met roggebrood. N.b. Dit recept bevat veel zout.

(Bron: [www.fish-nederland.nl](http://www.fish-nederland.nl))



**Anna Ziekenhuis**

**Locatie Geldrop**

Bogardeind 2  
5664 EH Geldrop

**Locatie Eindhoven**

Antoon Coolenlaan 1-03  
5644 RX Eindhoven

T: 040 - 286 40 40

[www.annaziekenhuis.nl](http://www.annaziekenhuis.nl)



**CAR029  
04-18**