



Mangler du inspiration til en nem og sund madpakke?

Beskrivelse

[et_pb_section fb_built="1" _builder_version="4.11.1" background_color="#bcd4eb" custom_padding="0px||||" global_colors_info="{}"] [et_pb_row _builder_version="4.11.1" background_color="#FFFFFF" background_size="initial" background_position="top_left" background_repeat="repeat" max_width="600px" custom_margin="0px|0px|true|false" custom_padding="0px|0px|false|false" global_colors_info="{}"] [et_pb_column type="4_4" _builder_version="3.25" custom_padding="|||" global_colors_info="{}" custom_padding__hover="|||"] [et_pb_image src="https://www.tenax.dk/wp-content/uploads/sites/3/2021/10/fiskefrik-scaled.jpg" title_text="fiskefrik" _builder_version="4.11.1" _module_preset="default" module_alignment="center" custom_margin="0px|||false|false" global_colors_info="{}"] [et_pb_image] [et_pb_text _builder_version="4.11.1" text_text_color="#003F61" header_text_color="#003F61" background_size="initial" background_position="top_left" background_repeat="repeat" text_orientation="center" module_alignment="center" custom_margin="|||false|false" custom_padding="20px|20px|20px|20px|true|true" global_colors_info="{}"]

Inspiration til fisk i madpakken

Nu er det igen tid til skolestart og på job efter en lang og dejlig sommerferie. Det betyder også tid til at forberede madpakker til både skolebørn og voksne. Madpakken er et vigtigt måltid, fordi den giver dig ny energi til både skole- eller arbejdsdagen, og spiser du sundt og varieret, gavner det dit helbred og din evne til at koncentrere dig.

Vi har derfor samlet lidt madpakkeinspiration til dig i dette nyhedsbrev – du kan fx lave en madpakke med små fiskefrikadeller på spyd, en lækker wrap med smørbar laks eller en delikat sildesalat.

Nemt og lækkert. Velbekomme ?

[et_pb_text] [et_pb_gallery gallery_ids="8215,8216,8213,8217" orientation="portrait" show_title_and_caption="off" show_pagination="off" zoom_icon_color="#455d51" _builder_version="4.11.1" title_level="h4" title_font="Arial||||||" title_font_size="30px" caption_font_size="7px" pagination_text_align="left" width="100%" pagination_font_size_tablet="51" pagination_line_height_tablet="2" saved_tabs="all" global_colors_info="{}"] [et_pb_gallery] [et_pb_blurb use_icon="on"]

_builder_version="4.11.1? _module_preset="default" global_colors_info="{}"]

- Fiskefrikadeller på spyd med grøntsager – se opskriften [her](#).
- Fuldkornswrap med smørbar laks og grøntsager – se opskriften [her](#)
- Dild-sildesalat med knæckbrød – se opskriften [her](#)
- Karry-sildesalat med forårsløg, æble, rødløg og ristede rugbrødsstave – se opskriften [her](#)

[/et_pb_blurb][et_pb_divider color="#B8BABC" _builder_version="4.11.1? _module_preset="default" module_alignment="center" custom_padding="20px|20px|20px|false|true" global_module="8208? global_colors_info="{}"][/et_pb_divider][et_pb_blurb icon_placement="left" _builder_version="4.11.1? _module_preset="default" header_level="h3? header_font="|700||||| header_text_color="#003F61? body_text_color="#003F61? module_alignment="center" custom_padding="|20px|20px|20px|false|true" custom_css_blurb_image="width:290px;" global_colors_info="{}"]

En sund madpakke med fisk ?

I følge Fødevarestyrelsen skal vi gerne spise 350 gram fisk om ugen – heraf 200 gram fed fisk. Fisk og især fed fisk indeholder blandt andet fiskeolier, selen, jod og D-vitamin, som kroppen har brug for, og som er svære at få nok af fra andre fødevarer.

Hvis du spiser fisk flere gange om ugen til frokost, kommer du nemt op på halvdelen af den anbefalede mængde.

Få mere inspiration [her!](#)

[/et_pb_blurb][et_pb_image src="https://www.tenax.dk/wp-content/uploads/sites/3/2021/10/groen-cloud.jpg" title_text="grøn-cloud" _builder_version="4.11.1? _module_preset="default" module_alignment="center" custom_padding="|20px|20px|false|true" global_colors_info="{}"][/et_pb_image][et_pb_image src="https://www.tenax.dk/wp-content/uploads/sites/3/2021/10/Konkurrence-orange.png" title_text="Konkurrence-orange" _builder_version="4.11.1? _module_preset="default" width="56%" module_alignment="center" custom_padding="|20px|0px|20px|false|true" global_colors_info="{}"][/et_pb_image][et_pb_text _builder_version="4.11.1? _module_preset="default" text_text_color="#003F61? header_font="|700||||| header_text_color="#003F61? text_orientation="center" module_alignment="center" custom_padding="|20px|20px|false|true" global_colors_info="{}"]

11.400.000 madpakker

Så mange madpakker smører vi hver eneste uge i Danmark.

Hvor mange af dem smører du?

Send dit svar inden den 30. august 2021 på info@tenax.dk, hvor vi trækker lod om en kasse med vores lækre fiskeprodukter.

Kilde: Landbrug og Fødevarer

[/et_pb_text][et_pb_image src="https://www.tenax.dk/wp-content/uploads/sites/3/2021/10/Fang-silden.png" title_text="Fang silden"]

url="https://mcusercontent.com/9a5eb76c7ef9c4e0d1cefbe37/files/91bfc253-20c7-4380-6928-3c15e385455c/Lykkeberg_Fang_silden_spil.pdf" admin_label="Billede"
 _builder_version="4.11.1? _module_preset="default"
 global_colors_info="{ }"[/et_pb_image][et_pb_text _builder_version="4.11.1?
 _module_preset="default" text_text_color="#003F61? header_font="|700|||||"
 header_text_color="#003F61? background_color="#f9f9f9? text_orientation="center"
 module_alignment="center" custom_margin="||0px||false|false"
 custom_padding="20px|20px|20px|20px|false|true" global_colors_info="{ }"]

Følg Lykkeberg 1899

Vidste du, at vi på både Instagram og Facebook løbende holder dig opdateret med nye spændende fiskeprodukter. Her finder du også inspiration til lækre opskrifter og ideer til frokost eller aftenmaden, og vi afholder løbende konkurrencer, hvor du kan vinde skønne præmier. Vi glæder os til at inspirere dig – klik nedenfor og hold dig opdateret.

[/et_pb_text][et_pb_social_media_follow admin_label="Social Media Følg"
 _builder_version="4.11.1? _module_preset="default" background_color="#f9f9f9?
 text_orientation="center" module_alignment="center" custom_margin="||||false|false"
 custom_padding="||||false|false" global_colors_info="{ }"[et_pb_social_media_follow_network
 social_network="facebook" url="https://www.facebook.com/tenaxsild/"
 _builder_version="4.11.1? _module_preset="default" background_color="#3b5998?
 global_colors_info="{ }" follow_button="off"
 url_new_window="on"]facebook[/et_pb_social_media_follow_network][et_pb_social_media_follow_network
 social_network="instagram" url="https://www.instagram.com/lykkeberg1899/"
 _builder_version="4.11.1? _module_preset="default" background_color="#ea2c59?
 global_colors_info="{ }" follow_button="off"
 url_new_window="on"]instagram[/et_pb_social_media_follow_network][et_pb_social_media_follow][et_pb_t
 _builder_version="4.11.2? _module_preset="default" use_icon="on" hover_enabled="0?
 sticky_enabled="0?]

Vil du modtage vores nyhedsbrev?

Tilmeld dig [her](#)

[/et_pb_blurb][et_pb_column][et_pb_row][et_pb_row column_structure="1_2,1_2?
 use_custom_gutter="on" gutter_width="2? _builder_version="4.11.1?
 _module_preset="default" background_color="#f9f9f9? max_width="600px"
 custom_margin="0px||0px||false|false" custom_padding="|20px||20px|false|true"
 global_colors_info="{ }"[et_pb_column type="1_2? _builder_version="4.11.1?
 _module_preset="default" global_colors_info="{ }"[et_pb_image
 src="https://www.tenax.dk/wp-content/uploads/sites/3/2021/10/5e3e4bb4-69f7-0191-a6c8-22acbcc3d989.png" title_text="5e3e4bb4-69f7-0191-a6c8-22acbcc3d989?
 _builder_version="4.11.1? _module_preset="default" custom_margin="||20px||false|false"
 global_colors_info="{ }"[/et_pb_image][et_pb_image src="https://www.tenax.dk/wp-
 content/uploads/sites/3/2021/10/5f64fe75-52ab-4800-ab25-6a1fe6a66b11.jpg"
 title_text="5e3e4bb4-69f7-0191-a6c8-22acbcc3d989? _builder_version="4.11.1?
 _module_preset="default" custom_margin="||20px||false|false"
 global_colors_info="{ }"[/et_pb_image][et_pb_column][et_pb_column type="1_2?
 _builder_version="4.11.1? _module_preset="default" global_colors_info="{ }"[et_pb_image
 src="https://www.tenax.dk/wp-content/uploads/sites/3/2021/10/b08e8611-7e59-7da0-fca8-0796b1740fab.png" title_text="5e3e4bb4-69f7-0191-a6c8-22acbcc3d989?
 _builder_version="4.11.1? _module_preset="default" custom_margin="||20px||false|false"

global_colors_info={}[/et_pb_image][et_pb_image src="https://www.tenax.dk/wp-content/uploads/sites/3/2021/10/5d593f72-683d-4259-9bc0-e9fd779c0cb9.jpg" title_text="5e3e4bb4-69f7-0191-a6c8-22acbcc3d989? _builder_version="4.11.1? _module_preset="default" custom_margin="||20px||false|false" global_colors_info={}[/et_pb_image][et_pb_column][et_pb_row][et_pb_section]