

“Cá trích hun khói ngâm dầu” đã giúp giảm đau khớp ở ngón tay và ngón chân từ năm 1999

"Kippers i olie" har afhjulpet gigt i fingre og tæer siden 1999

Tuan Ng Marts 2022

Tôi ăn “cá trích hun khói ngâm dầu” từ 1–2 hộp mỗi tháng vào mùa đông hoặc khi có cảm giác **ngứa râm ran** ở các khớp (ngón tay và ngón chân). Tôi ăn một hộp (190g) mỗi lần – cả phần dầu trong hộp.

Tôi cho cơm thật nóng vào đĩa (Microwave 3 phút), sau đó đổ cá và dầu lên cơm, ½ thìa cà phê tiêu, ¾ thìa cafe nước tương và một ít hành phi khô mua siêu thị, trộn đều để cá và dầu được bao phủ cơm nóng.

Hương vị giống như cơm chiên kiểu Trung Hoa hoặc cơm Ế Rập có nhiều bơ. **Chúc ngon miệng!**

- Cá hộp mua ở Netto có hàm lượng omega-3 cao hơn (4,4g) so với loại của Coop. Rema cũng có.
Nb: 05/2025: hiện giờ loại omega-3 này chỉ thấy có ở Rema và lâu lâu tại Coop365.
- Nếu bạn mới bắt đầu, có thể chia một hộp làm hai bữa.
- “Thuốc” thực sự nằm ở phần dầu – phần này đã hấp thụ các chất dinh dưỡng tốt từ cá.
- Không nên ăn kèm với bánh mì lúa mạch đen, khoai tây hay bánh mì thường – vì dầu sẽ có cảm giác “sống” và không hợp.

-----DANISH

Jeg spiser “kippers i olie” 1–2 dåser om måneden i vinterperioden eller når der er **kløe** i leddene (fingre og tæer). Jeg spiser én dåse (190 g) ad gangen – inklusive olien.

Jeg fylder en tallerken med meget varme ris (brug mikroovn om nødvendigt), hælder fisken og olien over risene og rører rundt, så det hele bliver godt blandet. Tilsæt derefter ½ teskefuld peber, ¾ teskefuld soja og lidt stegte løg.

Smagen minder om kinesisk stegte ris eller arabisk ris med meget smør.

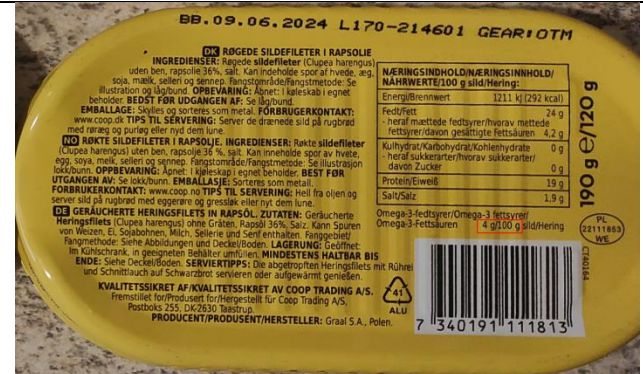
Velbekomme!

- Dåsen fra Netto indeholder mere omega-3 (4,4 g) end Coops version. Rema har den også.
- Som nybegynder kan du nøjes med at dele én dåse over to måltider.
- “Medicinen” ligger i selve olien, som har optaget de sunde stoffer fra fisken.
- Det fungerer ikke med rugbrød, kartofler eller almindeligt brød – olien vil virke for “rå” (stink) i den sammenhæng.

Netto 12-15kr



Fakta/superbrugsen 12-13kr



Maj 2025: coop 365; chi 2,6g Omega3!!

