



“De gezondste vis ter wereld”

Sardientjes bevatten gezonde voedingsstoffen zoals omega 3-vetzuren, vitaminen, calcium en mineralen. Maar ze bevatten ook veel zout en calorieën, en urinezuur, wat niet goed is voor mensen met nierproblemen of jicht. sardientjes.....

Sardientjes komen veel voor in de Atlantische, Stille en Middellandse Zee. Ze voeden zich uitsluitend met plankton, wat betekent dat ze niet de hoge concentraties kwik bevatten die andere vissen wel bevatten. Het is niet echt een populaire vis. Maar nadat u de voedingswaarde ervan hebt bekeken, besluit u ze misschien zelf eens te proberen.

Voedingsvoordelen van sardientjes

Deze kleine visjes zitten boordevol voedingsstoffen die een aantal gezondheidsproblemen kunnen helpen voorkomen. Van sommige van deze voedingsstoffen is bekend dat ze hartziekten helpen voorkomen of bescherming kunnen bieden tegen bepaalde vormen van kanker.

sardientjes worden soms aanbevolen voor zwangere vrouwen en ouderen. Ze bevatten calcium en andere essentiële voedingsstoffen.

Omega-3-vetzuren

Omega-3-vetzuren helpen hartziekten te voorkomen dankzij hun ontstekingsremmende eigenschappen. sardientjes zijn een uitstekende bron ervan.

Omega-3-vetzuren verminderen ook het risico op bloedstolsels en verlagen de bloeddruk. Ze kunnen ook bescherming bieden aan mensen die in het verleden een hartaanval hebben gehad.

Vitamines

Sardientjes zijn een uitstekende bron van vitamine B12. Deze vitamine ondersteunt je cardiovasculaire systeem en geeft je energie.

Daarnaast bevatten deze vissen een gezonde hoeveelheid vitamine D. Naast B12 is vitamine D essentieel voor een goede botgezondheid, je hele leven lang.

Calcium

sardientjes zijn een uitstekende bron van calcium. Dat maakt ze een goede keuze voor mensen met lactose-intolerantie, een zuivelallergie of die meer calcium in hun voeding nodig hebben.

Dit kan ook nuttig zijn tijdens de zwangerschap als je alternatieve vormen van calcium nodig hebt voor de gezondheid van je baby.

Mineralen

Naast calcium en veel vitaminen bevatten sardientjes een aantal nuttige mineralen. Deze omvatten:

- niacine
- ijzer
- kalium
- magnesium
- zink
- fosfor

Eiwitten

Sardientjes bevatten ook eiwitten, wat essentieel is voor de opbouw van gezonde botten en spieren. Eiwitten helpen ook bij de aanmaak van antilichamen die ons immuunsysteem sterk houden. Bovendien transporteren ze voedingsstoffen en zuurstof naar alle delen van het lichaam.

Hoe kies je sardientjes?

Als je sardientjes in blik koopt, is het beter om sardientjes te kopen die in olijfolie zijn verpakt in plaats van sojaolie. Ze worden ook in water verpakt. Deze versie is een goede optie als je op zoek bent naar manieren om je vetinname te verminderen.

Wat je ook koopt, controleer altijd de houdbaarheidsdatum op het blik voordat je het koopt.

Als je verse sardientjes koopt, controleer ze dan eerst. Waar je op moet letten bij verse sardientjes zijn onder andere:

- frisse geur
- glanzende huid
- heldere ogen
- stevige textuur



Hoe eet je sardientjes?

Sardientjes zijn een zeer veelzijdig gerecht. Je kunt ze gebruiken in salades, als snack op crackers of als onderdeel van het hoofdgerecht. Als je verse sardientjes gebruikt, moeten ze worden uitgehold en vervolgens worden afgespoeld. Zodra ze klaar zijn, kun je een aantal van deze smakelijke recepten proberen om sardientjes in je eetpatroon op te nemen.

Griekse salade met sardientjes

Als je licht wilt eten, maar toch veel eiwitten en andere voedingsstoffen wilt, is deze eenvoudig te bereiden. [Bekijk het recept.](#)

Spaghetti con le sarde

Dit recept geeft je een nieuwe draai aan spaghetti met sardien en ansjovis. [Bekijk het recept.](#)

Gegrilde verse sardientjes

Door sardientje direct op de grill te leggen, kun je een uniek en gezond voorgerecht creëren. [Bekijk het recept.](#)

Sardien uit de Aifryer.

Deze smakelijke sardien kost weinig tijd en is snel klaar. [Bekijk het recept.](#)

Al onze recepten met sardientjes tref je [hier](#) aan.

- Gezondheidsvoorschriften voor het eten van sardientjes

Mensen met nierproblemen of jicht moeten sardientjes vermijden. Ze bevatten van nature een stof die urinezuur aanmaakt. Urinezuurophoping kan nier- en jichtproblemen veroorzaken bij mensen die hier al gevoelig voor zijn.

sardientjes in blik bevatten veel zout. Als je je zoutinname wilt verminderen, controleer dan het etiket voordat je sardientjes in blik eet.

Het aantal calorieën in sardientjes is ook iets om op te letten als je op je calorie-inname let. Ze bevatten over het algemeen veel calorieën, ongeacht het soort vloeistof waarin ze zijn ingeblikt.

Volgende stappen

Hoewel sardientjes misschien een slechte reputatie hebben, kun je ze overwegen vanwege de voedingswaarde. _____ De volgende keer dat je een snack maakt of bedenkt welke vis je gaat eten, is het misschien een goed idee om er een paar sardientjes bij te doen.