



## Sjømåtrådetts rolle

Kristin Pettersen  
Norges Sjømatråd



# Veivalg for 3 i uka

Basert på innsikt

Skalldyr er:

Særlige anledninger

Eksklusivt

Dyrt



Fisk er:

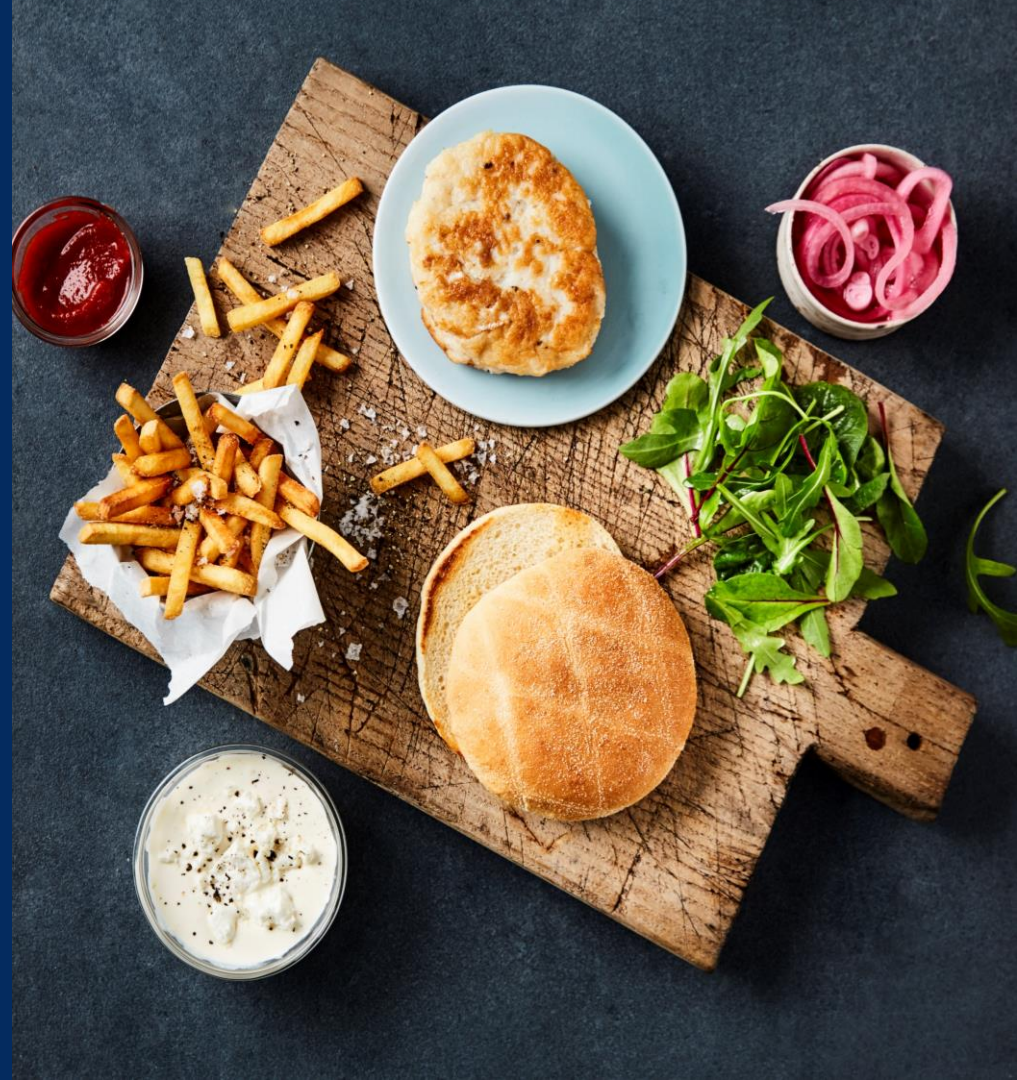
Hverdagsmat

Triviell

Dyrt



# Strategien for 3 i uka







# FISK FØR

E  
B C  
F D  
P T E O  
Z B F D E






**Fet fisk**

Omega-3 fettsyrer

Proteiner

Vitamin A, D og B<sub>12</sub>

Mineraler: Selen og jod (litt)

<p><b>I3</b></p> <p>Støtter hjertet og blodkarsystemet. Reduserer risikoen for blodtrykk og kolesterol. Hjelper på å holde blodsukkeret stabilt.</p>	<p><b>A</b></p> <p>Støtter synet og huden. Viktig for reproduksjonen og immunforsvaret.</p>	<p><b>D</b></p> <p>Støtter bein og muskler. Viktig for immunforsvaret og hjernen.</p>	<p><b>B12</b></p> <p>Støtter nervesystemet og blodet. Viktig for hjernen og immunforsvaret.</p>	<p><b>JOD</b></p> <p>Viktig for skjoldekjertelen og stoffskiftet. Hjelper på å holde hormonnivåene stabile.</p>
--	---	---	---	---



# FISK NÅ



Vi løfter rettene inn i en  
ny (språk) verden



GUMLE-WRAP





# FISH BURGER

(Nyhet! Regnes som fisk,  
selv om det er sjukt digg)



3iuka.no



# GUMLE-WRAP

(Nyhet! Regnes som fisk,  
selv om barna elsker det)



3iuka.no





# POKE BOWL

(Nyhet! Regnes som fisk,  
selv om man digger det)



3iuka.no



# LAX WRAP

(Nyhet! Regnes som fisk,  
selv om barna elsker det)



3iuka.no



# TORSKY TOMATO

(Nyhet! Regnes som fisk,  
selv om det er sinnsykt godt)



3iuka.no



# KLI PPWICH

(Nyhet! Regnes som fisk,  
selv om det er deee-licious)



3iuka.no



Aker brygge

Clear Channel



## FISH BURGER

(Nyhet! Regnes som fisk,  
selv om det er sjukt digg)

3  
/ uke

Sluka.no

Clear Channel



## POKE BOWL

(Nyhet! Regnes som fisk,  
selv om man digger det)

3  
/ uke

Sluka.no





3.  
/ UKA



Middag til familien  
**UNDER 100 LAPPEN**  
SUNN  
MIDDAG PÅ 1-2-3: RASK OG ENKEL  
HVERDAGSMIDDAG



Med et felles målbilde  
vil vi sammen lykkes