

CALCUL DE VOTRE CONSOMMATION D'OMÉGA-3 DANS VOTRE ALIMENTATION HEBDOMADAIRE

ALIMENTS	g / 100 g	Nb port. / sem	Total g / sem
Maquereau, Anchois, Sardines	2,5 - 1,98		
Saumon	1,8		
Thon rouge, Hareng	1,6		
Thon en conserve, Petoncles, Crevettes, Doré Jaune, Achigan, Brochet	0,3		
Sole, Mahi-Mahi, Morue, Aiglefin, Perchaude	0,2		
Graine de lin	1,2		
Tout autres aliments avec OM3 ajouté	0,2 - 0,05		
* min. 7 g / sem. ** 7 g à 28 g / sem.			Total :

* Recommandations de l'AHA pour le maintien de la santé cardiovasculaire

** Recommandations pour la réduction des triglycérides

