



Teneur en omega 3 : DHA, EPA et ALA

mg de w3 pour 100 g de produit		Omega 3 d'origine ANIMALE				Omega 3 d'origine VEGETALE		
		DHA	EPA	ALA		DHA	EPA	ALA
> 15	Huile de foie de morue	10,3	8,6	1,63				
	Huile de poisson	10,3	8,6	1,63				
10 -15					Huile de noix	0	0	10,8
6-10	Foie de morue	4	5,4	0,6	Huile de colza	0	0	8,2
					Noix	0	0	8
					Huile de soja	0	0	7,3
3-5	Sardine	2,45	1,8	0,5				
	Thon blanc	1,5	2,5	0,8				
	Hareng fumé	1,3	3	0,1				
	Maquereau	2	1	0,7				
	Pilchard	2,3	0,8	0				
1-3	Caviar	1,7	1,3	0				
	Saumon fumé	1	1,6	0				
	Bar commun	0,9	0,7	0				
	Saumon cru	0,8	0,5	0,2				
< 1	Truite	0,6	0,4	0,1	Noix de Pécan	0	0	0,9
	Anchois	0,5	0,3	0	Huile d'olive vierge	0	0	0,6
	Jaune d'oeuf	0,24	0	0,25				