

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
					Noix	0	0
					Huile de soja	0	0
							8,2
							8
							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			
	Maquerau	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
	Anchois	0,5	0,3	0	Huile d'olive vierge	0	0
	Jaune d'oeuf	0,24	0	0,25			0,9
							0,6