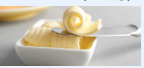


Oméga-6 et oméga-3 : trouver l'équilibre !

Pourquoi manquons-nous d'acides gras oméga-3, et que notre alimentation est caractérisée par un déséquilibre entre les oméga-6 et les oméga-3 ? Parce que les sources d'oméga-3 sont nettement plus rares que celles d'oméga-6. Voici comment vous aider à faire les bons choix pour rééquilibrer votre apport en oméga-6 et oméga-3, pour une meilleure santé !

COMPOSITION :

		oméga-6 (g)		oméga-3 (g)	EPA+DHA (g)	oméga-6/oméga-3
1 Œuf		0,79			0,12	0,79
		1,2			0,06	0,06
Poisson		0,003			0,18	0,18
		1,15			1,5	1,82
Huile		5,6			0,02	
		1,9			0,75	
Fruits à coque		4,9			0,94	
		1,3			0,01	
Matières grasses à tartiner		0,12			0,04	
		2			0,18	

APPORTS RECOMMANDÉS en oméga-3 pour les adultes (g/jour) :



oméga-3	2.2 - 4.4
EPA+DHA	0,25 à 0.5



oméga-3	2.8 - 5.6
EPA+DHA	0,25 à 0.5

1 œuf Columbus fournit 1/3 des apports minimaux en oméga-3

Référence :

Ciqual Table de composition nutritionnelle des aliments
CSS. Recommandations nutritionnelles pour la Belgique - 2016.
www.columbus-nutrition.com

