

Omega-3-Lebensmittel- Tabelle [PDF]



Omega-3 Lebensmittel	Omega-3 Gehalt pro 100 g
Dorschleber	20 g
Lachs	1,7 g
Hering	2 g
Makrele	2,9 g
Sardelle	2,3 g
Garnele	0,4 g
Auster	0,9 g
Bio-Rindertalg	1,4 g
Knochenbrühe	1,3 g
Eier	0,4 g
Algen	0,4 g
Walnüsse	7,5 g
Walnussöl	12,2 g
Chiasamen	19 g
Chiaöl	63 g
Leinsamen	16,6 g
Leinöl	66 g

Empfohlene Tagesmenge: 2 g Omega-3-Fettsäuren pro Person



Du möchtest mehr Informationen über Vitamine, Mineralstoffe und Fettsäuren? Dann besuche uns regelmäßig auf:

>> <https://www.happy-blood.de>



happy blood – happy life

Wissenswertes über Omega-3-Lebensmittel

Rein pflanzliche Omega-3 Lieferanten zu konsumieren, ist sicherlich eine gute und nachhaltige Entscheidung. Aber Du solltest Dir darüber im Klaren sein, dass es für die ganz besonders wertvollen Omega-3-Fettsäuren **EPA und DHA**, mit Ausnahme von Algen, **kaum pflanzliche Quellen** gibt. Wie oben deutlich wurde, sind EPA und DHA jedoch die Omega-3-Fettsäuren, die am wichtigsten sind.

Deshalb sind **maritime Produkte** wie Fisch die wertvollsten Omega-3-Lebensmittel!

Du suchst eine **vegane Alternative, die Dich auch mit EPA und DHA versorgt?**

Dann hat Deine Suche nun ein Ende: Das **norwegische Unternehmen Norsan** stellt ein **hochqualitatives Algenöl** her, das ich Dir sehr empfehlen kann. Die Kultivierung der Algen erfolgt schadstoffarm und umweltschonend.

Das fertige Produkt ist **reich an EPA und DHA**; außerdem ist es von Schadstoffen sowie Schwermetallen gereinigt und entfaltet einen angenehm zitronigen Geschmack. Biologisches Olivenöl dient als Antioxidans.



Sichere Dir **hochdosiertes Omega-3 Öl** aus Wildfang in den saubersten, norwegischen Gewässern.

15 % Preisnachlass
Code: **EM957**

ab ~~12,00 €~~ 10,20 €
= ab 43 Cent je Tagesportion

✓ eine Portion à 2 g deckt Deinen Tagesbedarf

✓ eines der wenigen Produkte mit angenehmen Geschmack

✓ höchste Reinheit & Qualität (keine Schwermetalle)

✓ vertrauenswürdig, nachhaltig, zertifiziert

Norsan: Bestes Omega 3 aus Norwegen

5,0 ★★★★★

[👉 Ich will mehr erfahren](#)

>>> Du gelangst zu Norsan und kannst Dich dort in Ruhe informieren