

Les principales sources d'Oméga 3 crus

Les Acides Gras oméga 3 sont dits Essentiels (AGE) mais lorsqu'ils sont cuits ou grillés, ils passent de la forme Cis à la forme Trans et notre organisme ne peut plus en retirer les bénéfices

Les poissons gras crus

Tartare de saumon, de thon, sushis de poisson cru, poisson cuit à la tahitienne dans le citron et le lait de coco,...

Les poissons gras mi-cuits

Tataki de thon, ...tous les poissons gras cuits seulement côté peau),

Les poissons gras fumés

saumon, truite, hareng,...

Les huiles (et non les graines)

de lin, cameline, chia, périlla sont les plus riches mais aussi de noix, colza,...

Salades

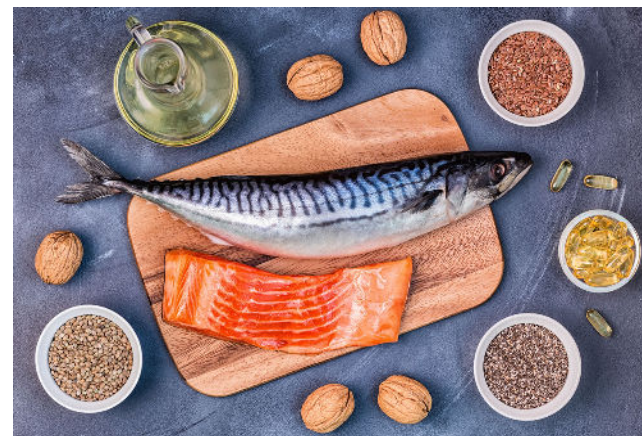
La mâche et le pourpier

Les oléagineux

toutes les noix, noisettes et amandes, entières, en poudre ou en purée

Chouchoutez votre corps chaque jour en lui offrant des oméga 3 crus de bonne qualité, il saura vous remercier

...



Isabelle Sarrobert Naturopathe Certifiée