Comment manger plus d'oméga 3 ?

1

Variez les huiles

Pour vos assaisonnements, vous pouvez utiliser de l'huile de cameline, de lin, de noix... Ces huiles vous apportent en plus de nouvelles saveurs. (Attention, ces huiles ne sont pas adaptées pour la cuisson)

2

Mangez des noix

Ajoutez à vos salades, à vos petits déjeuners, à vos 4h, des noix, fraîches ou séchées, des noix du Brésil des noix de pécan, des amandes...

3

Ajoutez des graines

Consommez des graines de lin broyées à saupoudrer sur vos plats, salades et desserts.

Les graines de chia sont également faciles à utiliser. Ce sont des petites graines qui gonflent dans les liquides: à utiliser en dessert par exemple.

4

Dégustez du poisson

Sardine, maquereau, saumon, hareng...

Privilégiez les petits poissons gras, les poissons sauvages ou de qualité biologique.

5

Diminuez certains aliments

Bien évidemment, limitez la consommation d'aliments gras industriels transformés, la charcuterie, la friture...