

# TOP 10 smart FONTI DI OMEGA-3



**1** 3 CUCCHIAI DI SEMI DI LINO  
**5,1 g**



**5** 7-8 NOCI  
**2 g**



**9** 20 GAMBERETTI DI LAGO  
**1,1 g**



**2** UN PICCOLO TRANCIO DI SALMONE  
**3,3 g**



**6** UNA DECINA DI ALICI  
**1,2 g**



**10** 4 CUCCHIAI DI SOIA SECCA  
**0,7 g**



**3** UN PICCOLO SGOMBRO  
**3,2 g**



**7** UN FILETTO DI SOGLIOLA  
**1,1 g**



**4** UN FILETTO DI ORATA  
**2,2 g**



**8** UN FILETTO DI TROTA  
**1,1 g**

INTERVALLO DI RIFERIMENTO PER L'ASSUNZIONE DI OMEGA-3 NELLA POPOLAZIONE ADULTA



**0,5-2%**  
DELL'ENERGIA GIORNALIERA