

TOP 10 SMART Fonti di Omega-3 per porzione

1



SEMI DI CHIA
5,3 g

5



SGOMBRO
3,2 g

9



FILETTI DI SPIGOLA
1,9 g

2



SEMI DI LINO
5,1 g

6



SEMI DI CANAPA
2,6 g

10



ACCIUGHE O ALICI
1,2 g

3



NOCI
3,6 g

7



DENTICE
2,3 g

4



SALMONE
3,3 g

8



FILETTI DI ORATA
2,2 g

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



0,5-2%
DELL'ENERGIA
GIORNALIERA

I valori sono riferiti agli alimenti a crudo e derivano dalle seguenti banche dati: Banca Dati di composizione degli Alimenti (BDA), Istituto Europeo di Oncologia; Tabelle di composizione degli alimenti, CREA-Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione; USDA FoodData Central. Le porzioni degli alimenti fanno riferimento agli Standard quantitativi delle porzioni, SINU-LARN V Revisione.