

Guide Nutritionnel : Optimiser ses apports en Oméga-3

Pourquoi intégrer les Oméga-3 à votre alimentation ?

- Soutien essentiel à la santé cardiovasculaire et à la régulation du cholestérol.
- Amélioration des fonctions cognitives et de la concentration.
- Réduction des processus inflammatoires dans l'organisme.
- Bienfaits pour la santé de la peau et la souplesse des articulations.

Sources alimentaires naturelles riches en Oméga-3

- Poissons gras : Saumon, maquereau, sardines, hareng.
- Oléagineux : Noix, graines de lin, graines de chia.
- Huiles végétales : Huile de colza, huile de noix, huile de lin.
- Légumes verts : Épinards, mâche (en complément).

Recette : Salade 'Boost Oméga-3' (Préparation rapide)

- Ingrédients : 1 filet de maquereau fumé, 2 cuillères à soupe de graines de chia, 1 poignée de noix, 1 bol de jeunes pousses d'épinards, 1 cuillère à soupe d'huile de colza.
- Étape 1 : Disposez les jeunes pousses d'épinards dans une assiette creuse.
- Étape 2 : Émiettez le filet de maquereau sur le dessus.
- Étape 3 : Saupoudrez avec les noix concassées et les graines de chia.
- Étape 4 : Assaisonnez avec l'huile de colza et un filet de jus de citron pour optimiser l'absorption.

Conseils pour la prise de compléments alimentaires

- Prenez vos gélules d'Oméga-3 au cours d'un repas contenant des graisses pour une meilleure biodisponibilité.
- Vérifiez la teneur en EPA et DHA sur l'étiquette du produit.
- Conservez vos compléments dans un endroit frais, sec et à l'abri de la lumière pour éviter l'oxydation.
- Respectez la posologie recommandée par votre professionnel de santé.