

Омега-3 мастни киселини

Препоръчителна дневна доза Омега-3 мастните киселини в mg

Препоръчителен прием: приблизително 1000 mg омега-3 мастна киселина на ден.

Съдържание на омега-3 мастни киселини – изразено в mg – на 100 g храна

 Ленено олио 54200 mg	 Семена от чия 17830 mg	 Ленено семе 16700 mg	 Китово масло 16000 mg	 Масло от херинга 14100 mg	 Орехово олио 12900 mg	 Олио от рапица 9200 mg
 Конопени семена 8680 mg	 Соево олио 7700 mg	 Орехи 7500 mg	 Шилер риба 3300 mg	 Масло от акула 2900 mg	 Херинга 2300 mg	 Риба тон 2100 mg
 Пушена сардина 1900 mg	 Изсушен магданоз 1860 mg	 Змиорка 1700 mg	 Сардиново рибено масло 3030 mg	 Рибено масло от сьомга 2800 mg	 Сьомга 1200 mg	 Скумрия 1100 mg
 Олио от царевични зародиши 900 mg	 Соя 900 mg	 Олио от памучно семе 700 mg	 Сусамово семе 700 mg	 Кедрови ядки 630 mg	 Фъстъци 500 mg	 Червена риба 500 mg
 Кейл 400 mg	 Говеждият мозък 380 mg	 Гауда сирене 300 mg	 Брюкселско зеле 200 mg	 Изсушен магданоз 180 mg	 Памучно семе 185 mg	 Пшенични трици 160 mg
 Стриди 107 mg	 Ръжни гранули 105 mg	 Телешко филе 40 mg	 Бри сирене 20 mg			