Oméga-3 combien il faut manger?

Si vous étés convaincus que les oméga-3 sont une bonne chose et qu’il faut l’inclure dans votre diète, c’est presque sûr que vous êtes concernés par la quantité d’aliments riches en oméga qu’il faut manger.

Selon Santé Canada, il est recommandé d’ingérer de 1.3 à 2.7 g d’acides gras oméga-3 par jour, sur la base d'un régime de 2 000 calories[[1](#_ENREF_1)]. Cette quantité est équivalente à manger entre 70 et 140 g de saumon par jour. Ici nous proposons les poissons-salmonidés, mais ne vous inquiétez pas, vous n’aviez pas à manger que du saumon dans votre vie puisque d’autres aliments en contiennent d’oméga-3. On retrouve une quantité semblable d’omégas dans 15-30 ml d’huile de canola, 10-20 ml de grains de lin broyé, 5 à 10 noix, 90-180 g de sardine, 120-240 g de thon, 3-6 œufs enrichis en oméga-3 [[2](#_ENREF_2)].

Bon appétit!

1. Fitzpatrick, K.C. *Acides gras essentiels*. 2005 2013-09-23]; Available from: <http://www.hc-sc.gc.ca/dhp-mps/pubs/natur/efa_age-fra.php>.

2. Duffour, A. and G. C., *Mes petites recettes magiques qux oméga-3.* 2011, Canada: Caractere.