

WARUM REICHT LEINÖL ALLEIN NICHT AUS?

OMEGA-3 IST NICHT GLEICH OMEGA-3



CA. 55%

Leinöl enthält ca. 55 % Omega-3-Fettsäuren und ist somit eine gute Quelle für Omega-3.

ABER

Es gibt verschiedene Arten von Omega-3-Fettsäuren und Leinöl enthält nur die pflanzliche Omega-3-Fettsäure ALA (Alpha-Linolensäure).

PFLANZLICHE OMEGA-3-FETTSÄURE



ALA

u.a. in Leinöl, Leinsamen, Chiasamen oder Walnüssen

MARINE OMEGA-3-FETTSÄUREN



EPA & DHA

u.a. in fetthaltigen Fischen (Hering, Lachs, Kabeljau), Algen und Fisch- und Algenölen

POSITIVE EFFEKTE DER OMEGA-3-FETTSÄUREN (EPA UND DHA)



Erhalt der normalen Sehkraft*



Unterstützung der Herzfunktion**



Unterstützung der Hirnfunktion*

* Laut EFSA ab täglicher Einnahmemenge von 250 mg DHA.

** Laut EFSA ab täglicher Einnahmemenge von 250 mg EPA & DHA.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.norsan.de/omega-3-efsa/

DER KÖRPER KANN ALA NUR IN GERINGEN MENGEN IN EPA & DHA UMWANDELN

Die Umwandlungsrate von ALA in EPA und DHA schwankt stark von Person zu Person und ist von verschiedenen Einflussfaktoren (wie Alter, Geschlecht, Gewicht, Stoffwechsel und anderen) abhängig.

ALA

ca. 5-10 %

EPA





&

DHA

WIE VIEL OMEGA-3 (EPA & DHA) BRAUCHE ICH PRO TAG?

2 g

2 g Omega-3-Fettsäuren (EPA & DHA) pro Tag regulieren ein Omega-3-Defizit. Die Empfehlung stützt sich auf Ergebnisse aus der Fettsäure-Analytik sowie wissenschaftliche Studien.

FISCH	FISCHÖL	ALGENÖL	LEINÖL
Für 2 g pro Tag:			
Hering 100 g 			
Lachs 250 g 	8 ml = ca. 1 EL ²	5 ml = ca. 1 TL ³	60-80 ml = ca. 3/4 Flasche ⁴
Kabeljau 3000 g 			

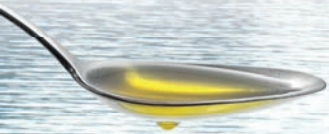
² Ø bei gängigen flüssigen Fischölprodukten ³ Ø bei gängigen flüssigen Algenölprodukten

⁴ Ø bei gängigen Leinöl 100 ml Flasche; Die Umwandlungsrate schwangt stark von Person zu Person.



- ✓ Natürliches Fischöl aus nachhaltigem Wildfang oder pflanzliches Algenöl aus nachhaltiger Kultivierung
- ✓ Biologisches Olivenöl als Antioxidans
- ✓ Höchste Qualität & Reinheit
- ✓ Natürlich - keine Konzentrate
- ✓ Angenehmer Geschmack
- ✓ Gereinigt von Schadstoffen, Schwermetallen und PCBs
- ✓ Hochdosiertes Omega-3

Reich an
EPA & DHA



Natürliches Omega-3 Öl – lecker & leicht in den Alltag zu integrieren

REZEPT-TIPP: AVOCADO-FRISCHKÄSE MIT OMEGA-3

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Dieses in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, in kleine Stückchen hacken und unter die Avocado-creme mengen.

Den Frischkäse hinzufügen und mit etwas Pfeffer und einer großzügigen Prise Salz würzen. Nun den Zitronensaft und 1 EL NORSAN Omega-3 Total dazugeben und alles gut verrühren. Auf Vollkornbrot servieren und nach Belieben mit frischen Kräutern verzieren.

- 1 weiche Avocado
- 100 g körniger Frischkäse
- 1 kleine Knoblauchzehe
- ½ Zwiebel
- Salz, Pfeffer
- ½ Zitronensaft
- 1 EL NORSAN Omega-3 Total

