

## FONTI DI OMEGA-3

ALIMENTO	OMEGA-3 (G)
3 cucchiaini di semi di lino	<b>5,1 g</b>
Un piccolo trancio di salmone	<b>3,3 g</b>
Un piccolo sgombro	<b>3,2 g</b>
Un filetto di orata	<b>2,2 g</b>
7-8 noci	<b>2 g</b>
Una decina di alici	<b>1,2 g</b>
Un filetto di sogliola	<b>1,1 g</b>
Un filetto di trota	<b>1,1 g</b>
20 gamberetti di lago	<b>1,1 g</b>
4 cucchiaini di soia secca	<b>0,7 g</b>

Intervallo di riferimento per l'assunzione di omega-3 nella popolazione adulta:  
**0,5-2% dell'energia giornaliera**