



Huile de poisson oméga-3 Lemon

Complément alimentaire

contenant des acides gras oméga-3 biologiquement actifs très riches

Bon à savoir :

Un grand nombre d'études ont prouvé les effets positifs sur la santé des acides gras oméga-3. Cependant, dans la majorité des cas, la part de nutriments à forte teneur en acides gras oméga-3 (p. ex. poissons de mer riches en graisse, noix, graines de lin) ne suffit pas à fournir un apport suffisant chez l'homme. Dans ce cas précis, l'huile de poisson oméga-3 Lemon peut être d'une grande utilité car elle contient les acides gras oméga-3 essentiels **DHA** (acide docosahexaénoïque) et **EPA** (acide eicosapentaénoïque) en forte concentration (env. 12 % d'DHA voire 18 % d'EPA). L'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) a testé et confirmé les effets positifs suivants :

- À partir de 250 mg par jour, le DHA contribue à la normalisation et à la **bonne santé de la fonction cérébrale et de la vue**.
- Combinés ensemble et à partir de 250 mg par jour, le DHA et l'EPA contribuent à la **bonne santé de la fonction cardiaque**.
- À partir d'une cuillère à soupe par jour, le DHA et l'EPA contribuent à **normaliser la tension artérielle** (à partir de 3 g d'EPA et DHA) et le **taux de lipoprotéines sanguines** (à partir de 2 g d'EPA et DHA).

Mais l'huile de poisson oméga-3 Lemon ne convient pas seulement en tant que complément alimentaire. Son goût citronné léger et savoureux accompagne très bien les plats froids (p. ex. salade, bruschetta, pistou, smoothie) et vous permet de vous régaler tout en prenant soin de votre santé. Vous serez étonnés de ne pas sentir du tout le goût de poisson, mais surtout un parfum de citrons fraîchement pressés qui ajoutera à vos plats une note savoureuse très spéciale.

Ingrédients : huile de poisson (98,5 %), huile de citron.

	contenu par 2,5 ml	contenu par 12 ml	par 100 ml
Huile de poisson	2,3 g	11 g	92 g
dont graisses	2,3 g	11 g	92 g
dont acides gras saturés	0,6 g	3 g	25 g
acides gras insaturés	1,4 g	6,8 g	57 g
dont acides gras monoinsaturés	0,5 g	2,5 g	21 g
dont acides gras polyinsaturés	0,9 g	4,3 g	36 g
dont acides gras oméga-3	690 mg	3300 mg	28 g
dont :			
EPA	425 mg	2040 mg	17 g
DHA	275 mg	1320 mg	11 g

Pas encore de valeur nutritionnelle de référence relative à l'apport journalier selon le Règlement (UE) N° 1169/2011.

Posologie conseillée : Pour la normalisation des fonctions cardiaque et cérébrale ainsi que de la vue, prendre 1 x par jour 1/2 cuillère à café (=2,5 ml). Pour la normalisation de la tension artérielle et du taux de lipoprotéines sanguines, prendre 1 x par jour 1 cuillère à soupe (=12 ml).

Ne pas dépasser la quantité de 5 g d'EPA et DHA combinés par jour.

Remarque : l'huile de poisson étant très délicate et s'oxydant facilement, ne la faites jamais chauffer, utilisez-la plutôt pour préparer des plats froids. Ne pas exposer les produits non ouverts à la lumière directe du soleil et les conserver au frais et au sec. Une fois ouverte, conservez la bouteille au réfrigérateur, et consommez-en le contenu rapidement.

Conserver à l'abri de la lumière, au sec et en-dessous de 25°C. Les compléments alimentaires ne doivent pas remplacer une alimentation diversifiée et équilibrée, ni un mode de vie sain. Conserver hors de portée des jeunes enfants. Ne pas dépasser la dose hebdomadaire recommandée.

Made in Germany

Contenu 250 ml

Article n° 207 Eti0922