

Minimale inname vetzuren volwassene

Alfa- linoleenzuur (ALA)

2 gram per dag Hennepzaadolie: 3 theelepels, of
Lijnzaadolie: 1 theelepel, of
Walnootolie: 2 theelepels, of
30 gram walnoten

EPA + DHA

450 mg per dag
(3150 mg per week) Per dag:

Visoliecapsule*, of
Per week

Haring: 100 gram, of
Makreel: 150 gram, of
Sardines: 225 gram, of
Zalm: 150 gram

Omega 6

Linolzuur (LA)

4 gram per dag Maiskiemolie: 1,5 eetlepel
Pompoenolie: 1,5 eetlepel, of
Saffloerolie: halve theelepel of,
Sesamolie: ** 1,5 eetlepel, of
Zonnebloemolie: halve theelepel

GLA:

100 mg per dag Borage- olie: 1 theelepel, of
Teunisbloemolie: 1 theelepel
Zwarte bessenzaadolie: 1 halve theelepel
Omega 9 Olijfolie: 1 eetlepel, of
Sesamolie** 1,5 eetlepel

*De niet visliefhebber kunnen hun EPA en DHA halen uit visoliecapsules. Bij een vis allergie of vegetarische eetpatroon zijn zeegroente of DHA-oliecapsules op basis van zeewier een goede DHA-bron. ** let op: niet meer dag 1,5 eetlepel sesamolie per dag.