

Omega 3	Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid	Gehad ja/nee	
Alfa- linoleenzuur (ALA) 2 gram per dag	Hennepzaadolie: 3 theelepels, of Lijnzaadolie: 1 theelepel, of Walnootolie: 2 theelepels, of 30 gram walnoten	Maandag	Dinsdag
		Woensdag	Donderdag
		Vrijdag	Zaterdag
		Zondag	
EPA + DHA 450 mg per dag (3150 mg per week)	Per dag: Visoliecapsule*, of 2x Per week Haring: 100 gram, of Makreel: 150 gram, of Sardines: 225 gram, of Zalm: 150 gram	Maandag	Dinsdag
		Woensdag	Donderdag
		Vrijdag	Zaterdag
		Zondag	
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	Maandag	Dinsdag
		Woensdag	Donderdag
		Vrijdag	Zaterdag
		Zondag	
GLA: 100 mg per dag	Borage- olie: 1 theelepel, of Teunisbloemolie: 1 theelepel Zwarte bessenzaadolie: 1 halve theelepel	Maandag	Dinsdag
		Woensdag	Donderdag
		Vrijdag	Zaterdag
		Zondag	
Omega 9	Olijfolie: 1 eetlepel, of Sesamolie** 1,5 eetlepel	Maandag	Dinsdag
		Woensdag	Donderdag
		Vrijdag	Zaterdag
		Zondag	
*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.		