

	Alfa-linoleenzuur (ALA) 2 gram per dag	EPA + DHA 850 mg per dag (6000 mg per week)	GLA: 100 mg per dag	Omega 9
Maandag	Hennepzaadolie: 3 theelepels	Per dag: Visoliegcapsule*	Borage- olie: 1 theelepel	Olijfolie extra vierge: 1 eetlepel
Dinsdag	Hennepzaadolie: 3 theelepels	Per dag: Visoliegcapsule	Borage- olie: 1 theelepel	Olijfolie extra vierge: 1 eetlepel
Woensdag	Lijnzaadolie: 1 theelepel	Per dag: Visoliegcapsule en per week Haring: 100 gram	Borage- olie: 1 theelepel	Olijfolie extra vierge: 1 eetlepel
Donderdag	Lijnzaadolie: 1 theelepel	Per dag: Visoliegcapsule	Zwarte bessenzaadolie: 1 halve theelepel	Olijfolie extra vierge: 1 eetlepel
Vrijdag	30 gram walnoten	Per dag: Visoliegcapsule	Zwarte bessenzaadolie: 1 halve theelepel	Olijfolie extra vierge: 1 eetlepel
Zaterdag	Hennepzaadolie: 3 theelepels	Per dag: Visoliegcapsule*, en Zalm: 150 gram	Zwarte bessenzaadolie: 1 halve theelepel	Olijfolie extra vierge: 1 eetlepel
Zondag	Lijnzaadolie: 1 theelepel	Per dag: Visoliegcapsule	Borage- olie: 1 theelepel	Sesamolie** 1,5 eetlepel