

CHECKLIST IMPRIMABLE

# Mon plan oméga 3 : les bons réflexes à cocher

Une fiche pratique pour varier les aliments riches en oméga 3 au fil de la semaine, sans dépendre d'une seule source. Utilisez-la pour vos courses, vos menus et la conservation de vos huiles.

## Au sommaire


1. Le repère essentiel : varier les formes d'oméga 3
2. À ajouter à mes courses
3. Quel aliment choisir selon mon besoin ?
4. Mes réflexes en cuisine
5. Mon objectif simple pour la semaine

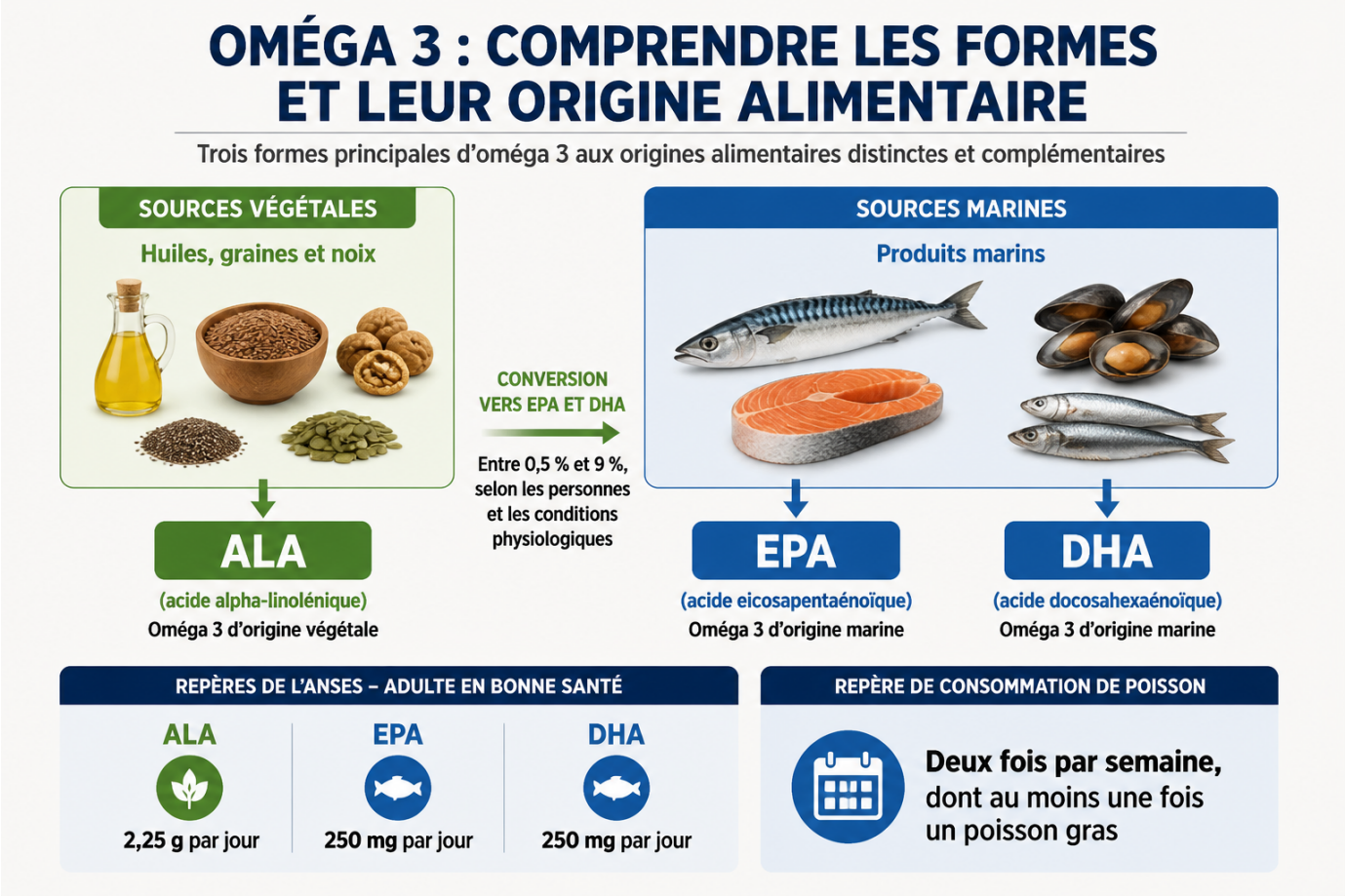

## Le repère essentiel : varier les formes d'oméga 3

L'ALA se trouve principalement dans les huiles, graines et noix.

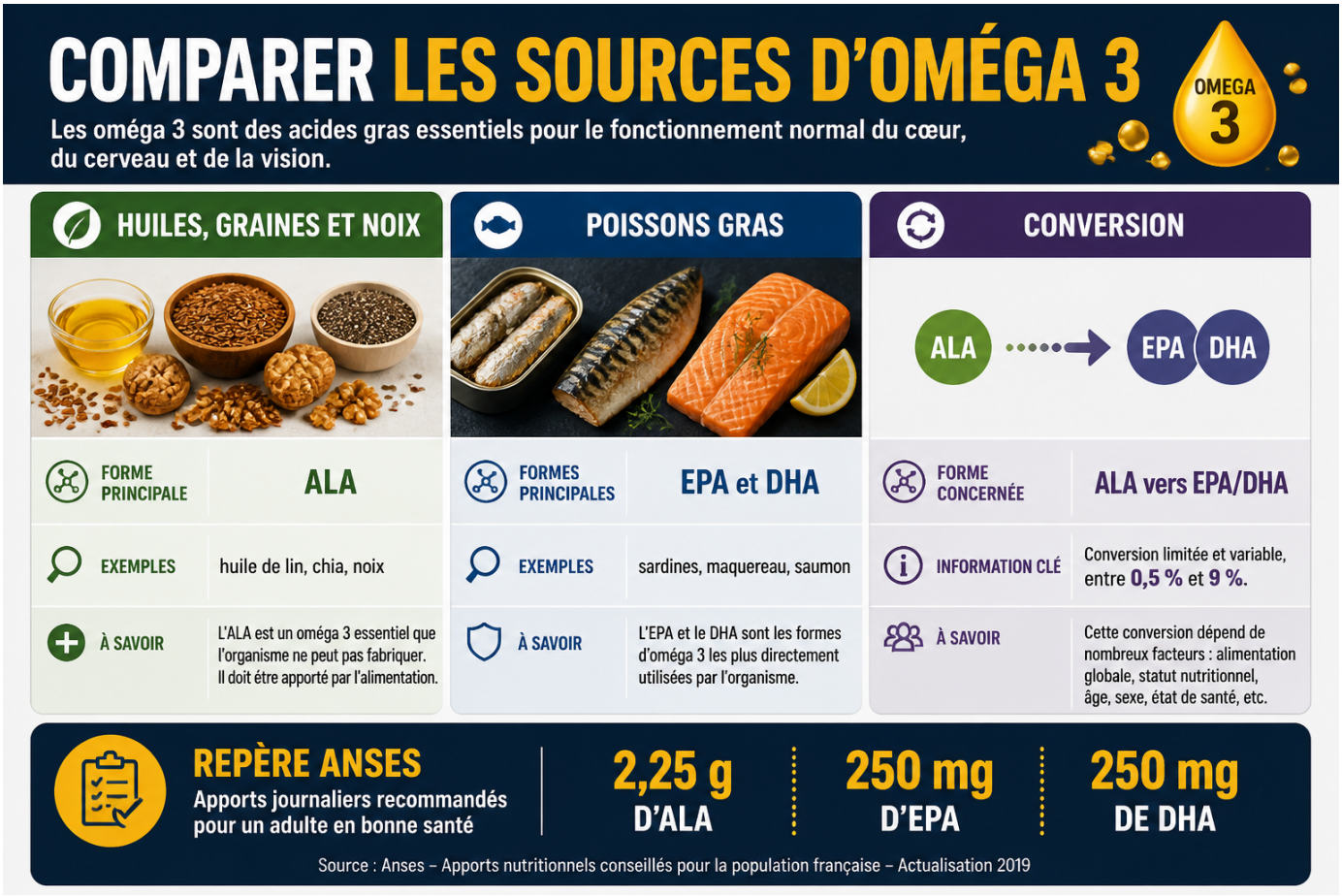
Associer des sources végétales et marines est plus pertinent que de miser sur un seul aliment.

L'EPA et le DHA sont apportés directement par les poissons et autres produits marins.

Le repère cité par l'Anses est de deux portions de poisson par semaine, dont une de poisson gras.




**INFOGRAPHIE** *Schéma des sources végétales et marines d'oméga 3 ALA EPA et DHA*




**INFOGRAPHIE** *Distinguer les sources végétales d'ALA des sources marines d'EPA et de DHA.*

## À ajouter à mes courses

- **Choisir une huile végétale riche en ALA**
  Huile de lin ou huile de périlla, à utiliser froide.
- **Prévoir une option graines ou oléagineux**
  Graines de chia, graines de lin ou noix.
- **Prévoir un poisson gras pour un repas de la semaine**
  Sardines, maquereau, hareng, saumon, anchois ou truite.
- **Garder une solution de dépannage au placard**
  Les sardines ou le maquereau en conserve facilitent un repas rapide.
- **Choisir des poissons différents au fil des repas**
  La variété évite de s'en remettre toujours à la même espèce.

## Quel aliment choisir selon mon besoin ?

| Si je cherche… | Options pratiques | Idée d'utilisation |
|---|---|---|
| Une source végétale d'ALA | Huile de lin, huile de périlla | En vinaigrette, sur des légumes déjà servis ou dans une sauce froide |
| Une option facile à saupoudrer | Graines de chia, graines de lin, noix | Dans un yaourt, un fromage blanc, une salade ou un porridge |

| Si je cherche… | Options pratiques | Idée d'utilisation |
|---|---|---|
| De l'EPA et du DHA directement | Sardines, maquereau, hareng, saumon, anchois, truite | Avec des légumes, des pommes de terre, des céréales ou du pain complet |
| Un repas express | Sardines ou maquereau en conserve | Avec une salade, des tomates, des herbes fraîches et du pain complet |

## Mes réflexes en cuisine

- [ ] **Utiliser les huiles de lin et de périlla sans les chauffer**
  Elles sont adaptées à l'assaisonnement, pas à la friture.
- [ ] **Ajouter l'huile au dernier moment**
  Sur une salade, des lentilles, des légumes servis ou un plat froid.
- [ ] **Préférer une cuisson douce pour le poisson**
  Four, vapeur ou papillote pour le saumon et la truite.
- [ ] **Goûter avant de saler**
  Hareng fumé, anchois, maquereau fumé et certains produits en conserve peuvent déjà être salés.
- [ ] **Équilibrer l'assiette simplement**
  Accompagner le poisson de légumes, féculents ou céréales plutôt que d'une sauce très riche.

> ! **Conservation : un point à ne pas oublier**
> Les huiles riches en oméga 3 s'oxydent facilement. Conservez-les à l'abri de la chaleur, de la lumière et de l'air. Après ouverture, l'huile de lin se garde au réfrigérateur ; écartez-la si son odeur ou son goût devient rance.

## Mon objectif simple pour la semaine

Planifiez des sources végétales d'ALA dans vos repas courants et intégrez régulièrement du poisson, dont un poisson gras. L'essentiel est la régularité et la diversité des aliments riches en oméga 3, pas la recherche d'un aliment unique.

*Les repères cités concernent les adultes en bonne santé. En cas de grossesse, d'allaitement, de pathologie, de traitement ou pour les jeunes enfants, demandez conseil à un professionnel de santé et consultez les recommandations officielles sur la consommation de poisson.*