Les oméga et vos aliments

Je vous propose ici, de noter les aliments que vous mangez sur un ou plusieurs jours pour connaître vos apports en oméga et le ratio de vos aliments.

Pour calculer le ratio il suffit de diviser les oméga 6 par les oméga 3.

La table des calories CIQUAL de l'ANSES est assez complète.

VOS ALIMENTS	Oméga 6 (g)	Oméga 3 (g)	Ratio w6 / w3