



ÔMEGA

ÔMEGA 3

EPA 540 mg | DHA 360 mg



ÔMEGA 3

Suplemento alimentar de óleo de peixe em cápsulas.

EPA | 540 MG
DHA | 360 MG

Ômega 3 é um nutriente com origem na família das gorduras poli-insaturadas e que não é produzido naturalmente pelo nosso organismo, devendo ser obtido através da alimentação ou suplementação. O DHA, um dos ácidos graxos presentes no Ômega 3, existe em sua forma concentrada somente em peixes de águas frias, alguns crustáceos, ostras e moluscos.

O **Ômega 3** está associado com a prevenção ou a redução da gravidade de uma multiplicidade de doenças, desde as metabólicas como as cardíacas, diabetes e doença renal, até as neurodegenerativas, como a Doença de Alzheimer e doenças inflamatórias, incluindo osteoartrite.¹⁻²

REFERÊNCIAS:

1. Shi Z, Zhang T, Byles J, Martin S, Avery JC, Taylor AW. Food habits, lifestyle factors and mortality among oldest old chinese: the Chinese Longitudinal Healthy Longevity Survey (CLHLS). *Nutrients*. 2015;7(9):7562-79.

2. Vidmar MF, Siqueira LO, Brito VB, Martins CAQ, Pimentel GL, Almeida CR, et al. Suplementação com ômega-3 pós-reconstrução do ligamento cruzado anterior. *Rev Bras Med Esporte*. 2016;22(2):131-7.



RECOMENDAÇÕES DE USO:

Ingerir 3 cápsulas ao dia.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porções por embalagem: 40 • Porção: 4,35 g (3 cápsulas)

	3 cápsulas	%VD*
Valor energético (kcal)	30	1
Proteínas (g)	0,7	1
Gorduras totais (g)	3	5
Gorduras saturadas (g)	0,9	5
Gorduras trans (g)	0	0
Gorduras monoinsaturadas (g)	0,8	4
Gorduras poli-insaturadas (g)	1,3	7
Ômega 3 (mg)	1236	31
EPA (mg)	540	
DHA (mg)	360	
Colesterol (mg)	20	7

Não contém quantidades significativas de carboidratos, açúcares totais, açúcares adicionados, fibra alimentar e sódio.

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

INGREDIENTES:

Óleo de peixe, gelatina, água purificada, umectante glicerina e antioxidante mistura concentrada de tocoferóis. **CONTÉM GLÚTEN.**

ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE PEIXE E PODE CONTER SOJA, LEITE, OVOS, AMENDOIM, AMÊNDOA, AVELÃS, CASTANHA-DE-CAJU, CASTANHA-DO-PARÁ, MACADÂMIAS, NOZES, PECÂS, PISTACHES, PINOLI, CASTANHAS, CRUSTÁCEOS (KRILL E CARANGUEJO), TRIGO, CENTEIO, CEVADA, AVEIA E SUAS ESTIRPES HIBRIDIZADAS E SEUS DERIVADOS.