



@lucarvalhonutri.infantil

## **Fontes animais de Ômega-3 (DHA e EPA):**

### **1. Peixes gordurosos:**

- Salmão (especialmente o selvagem)
- Sardinha
- Atum (fresco ou enlatado em água)
- Arenque
- Cavala
- Truta

### **2. Frutos do mar:**

- Ostras
- Camarão
- Lagosta

### **3. Óleos de peixe:**

- Suplementos de óleo de peixe (cápsulas)

## **Fontes vegetais de Ômega-3 (ALA):**

### **1. Sementes e Oleaginosas:**

- Semente de linhaça (moída ou em óleo)
- Chia (sementes ou óleo)
- Nozes

### **2. Óleos vegetais:**

- Óleo de linhaça
- Óleo de canola

### **3. Vegetais verdes:**

- Espinafre
- Couve
- Brócolis