

# La Maison de la Santé et du Bien-être

## Dr Koral Estelle

### Composition w3 alimentation



ALA

H chia 54 mg

H lin 53 mg

HO 14-22 mg

H colza 9 mg



ALA  
EPA  
DHA

H noix 9 mg

H germe blé 8 mg

H d'algue  
700-1400 mg  
100-1800 mg

Noix 6 mg



ALA

Chia 18 mg

Lin 22 mg

Chanvre 8 mg

Périlla 5 mg



ALA  
EPA  
DHA

Maquereau  
1173 mg  
588 mg  
739 mg

Saumon  
552 mg  
593 mg  
1155 mg

Hareng  
2290 mg  
740 mg  
1170 mg

Thon  
2184 mg  
223 mg  
593 mg