

## Tableau récapitulatif des poissons aux teneurs en oméga-3 les plus élevés

Le tableau ci-dessous reprend l'ensemble des poissons aux teneurs en oméga-3 les plus élevées.

Ces teneurs varient d'une espèce à l'autre mais également des localisations et des saisons de pêches, des modes de conservation, du stade de développement et de l'âge du poisson capturé, ainsi que des techniques d'alimentation pour les poissons d'élevage.

Poissons	Teneurs en g d'EPA+DHA par 100g de poisson
Maquereau	1-4,7
Hareng	1,2-5,3
Sardine	2,3-3,7
Thon rouge	2,6
Thon blanc	0,7
Saumon Atlantique	0,5-2,6
Thon germon (importance de choisir du thon blanc Germon et non l'Albacore qui est maigre 0,6)	2,2
Saumon fumé	0,5-2,1
Truite	0,2-1,6
Anchois, anguille	0,4-1,7