Burgerstein Vitamine

Omega-3 EPA

Contenido
50 Pieza / Cápsulas
PZN 3397179
PVP 27,70 €

Consumo recomendado
1 cápsula / día

sin
aromas artificiales, conservación artificial, colorantes artificiales, ingeniería genética

libre de
fructosa, gluten, levadura, azúcar granulado, edulcorantes artificiales, lactosa, sucedáneos del azúcar

El deseo de su circulación.

Burgerstein Omega-3 EPA contiene los ácidos grasos omega-3 EPA y DHA, con un claro enfoque en EPA (378 mg EPA | 72 mg DHA). Nuestras cápsulas están suplementadas con vitamina E, uno de los antioxidantes más importantes para nuestro organismo.

Las cápsulas son bien toleradas, tienen un sabor neutro y lo ideal es tomarlas a largo plazo. Los ácidos grasos omega-3 pueden utilizarse tanto en la prevención como en la terapia de muchas enfermedades. También se ha demostrado que las propiedades y funciones de los dos ácidos grasos omega-3 más importantes, el EPA y el DHA, son bastante diferentes, aunque no siempre pueda trazarse una línea divisoria clara entre las áreas de acción del EPA y el DHA.

El aceite de pescado procede de pesca sostenible garantizada - certificada según "Friend of the Sea".

Omega-3 EPA apoya...

- **... el corazón**
  El EPA y el DHA contribuyen al funcionamiento normal del corazón
- **... la presión arterial**
  El DHA y el EPA contribuyen al mantenimiento de una presión arterial normal
  Ayuda a mantener los niveles de triglicéridos (colesterol)
  El DHA y el EPA contribuyen a mantener niveles normales de triglicéridos en sangre

Los ácidos grasos omega-3 son la clave para aumentar el rendimiento cardiovascular y optimizar el rendimiento físico, y una dieta basada en EPA es muy beneficiosa. Por lo tanto, el EPA (al igual que el DHA) puede ayudar a llevar el rendimiento a un nuevo nivel. El EPA se encuentra en altas concentraciones en el atún, el espadín, el salmón o el arenque, por ejemplo, pero también en las algas. Por lo tanto, debería consumir un buen pescado azul tres veces por semana, pero si no desea incluir pescado en su dieta todo el tiempo o no es necesariamente uno de sus alimentos favoritos, puede cubrir sus necesidades semanales de EPA con complementos alimenticios.

¿Qué alimentos se recomiendan?

Para conseguir un aporte suficiente de ácidos grasos omega-3 con sus comidas diarias, debe seguir las siguientes recomendaciones:

1. Consumo regular de pescado (de 1 a 2 comidas semanales con pescado rico en ácidos grasos omega-3).
2. Privilegiar el aceite de colza, soja, nuez, linaza y germen de trigo
3. Comer más verduras y menos carne
4. Evitar los alimentos procesados industrialmente; la mayoría contienen muy pocos ácidos grasos omega-3

Valores nutricionales	Por porción diaria (1 cápsula)	NRV*
energía kJ	30,00 kJ	-
energía kcal	7,50 kcal	-
proteína	0,20 g	-
carbohidratos	< 0,10 g	-
grasa	0,70 g	-
de los cuales ácidos grasos saturados	14,00 mg	-
de los mismos ácidos grasos trans	7,00 mg	-
de los cuales ácidos grasos monoinsaturados	28,00 mg	-
de los cuales ácidos grasos poliinsaturados	651,00 mg	-
sus ácidos grasos omega-3	564,00 mg	-
omega-3 EPA	378,00 mg	76%
omega-3 DHA	92,00 mg	18%
colesterol	< 1,00 mg	-
vitamina E	7,50 mg	63%

*NRV = cantidad de referencia para la ingesta diaria según el Reglamento de información alimentaria de la UE (LMIV)

Ingredientes: Ácidos grasos de aceite de pescado, gelatina comestible (pescado), humectante (glicerina), mezcla de tocoferoles, D-alfa-tocoferol.

Información complementaria: Los complementos alimenticios no sustituyen a una nutrición equilibrada. Una nutrición equilibrada y un estilo de vida saludable son importantes. No supere la dosis diaria recomendada. Consérvese fuera del alcance de los niños pequeños y a temperatura ambiente; siga las instrucciones del envase correspondiente. | PVP: Precio de venta recomendado.