

## Besoins en oméga-3 durant la grossesse

Recommandation de 200mg de DHA/ jour (1400mg/ semaine) durant la grossesse

- Recommandation de Santé Canada : 150g de poisson / semaine

Pour atteindre cette recommandation, 100g de poisson doit contenir 933mg de DHA. C'est difficile d'y arriver, car peu de poissons contiennent autant de DHA : alose, grand corégone, maquereau et hareng.

- Recommandation du Dispensaire : 300g de poisson / semaine

Pour atteindre cette recommandation, 100g de poisson doit contenir 466mg de DHA. C'est plus facile d'y arriver, car plus de poissons contiennent cette quantité de DHA : alose, anchois, capelan, éperlan, grand corégone, hareng, maquereau, moule, omble de fontaine, sardine, saumon, truite.