

Classement des 200 aliments les plus riches en omega 3 DHA

ALIMENT	Teneur moyenne en DHA (gr / 100 gr)
<i>Huile de saumon</i>	18,2
<i>Huile de foie de morue</i>	10,9
<i>Huile de sardine</i>	10,7
<i>Foie de morue, cru</i>	4,76
<i>Huile de hareng</i>	4,21
<i>Foie de morue, appertisé, égoutté</i>	4,06
<i>Maquereau, fumé</i>	2,45
<i>Pilchard, sauce tomate, appertisé, égoutté</i>	2,3
<i>Oeufs de saumon, semi-conserve</i>	1,84
<i>Caviar, semi-conserve</i>	1,77
<i>Oeufs de lompe, semi-conserve</i>	1,77
<i>Sardine, à l'huile d'olive, appertisée, égouttée</i>	1,69
<i>Maquereau, filet sauce moutarde, appertisé, égoutté</i>	1,63
<i>Maquereau, filet sauce tomate, appertisé, égoutté</i>	1,63
<i>Sardine, crue</i>	1,58
<i>Maquereau, cru</i>	1,56
<i>Maquereau, au naturel, appertisé, égoutté</i>	1,52
<i>Roussette ou petite roussette ou saumonette, cuite</i>	1,51
<i>Saumon, grillé/poêlé</i>	1,5
<i>Saumon, élevage, rôti/cuit au four</i>	1,46
<i>Sprat, cru</i>	1,39
<i>Maquereau, frit</i>	1,38
<i>Saumon, cuit, sans précision (aliment moyen)</i>	1,37
<i>Maquereau, rôti/cuit au four</i>	1,34
<i>Espadon, rôti/cuit au four</i>	1,31
<i>Sardine, sauce tomate, appertisée, égouttée</i>	1,25
<i>Hareng, grillé/poêlé</i>	1,23
<i>Hareng, frit</i>	1,2
<i>Hareng fumé, à l'huile</i>	1,18
<i>Orphie commune, crue</i>	1,14
<i>Saumon, cru, sauvage</i>	1,12
<i>Hareng fumé, au naturel</i>	1,11
<i>Saumon, cuit à la vapeur</i>	1,11
<i>Hareng, cru</i>	1,1
<i>Thon, cru</i>	1,08
<i>Sardine, filets sans arêtes à l'huile d'olive, appertisés, égouttés</i>	1,02
<i>Sardine, à l'huile, appertisée, égouttée</i>	1

<i>Lompe, crue</i>	0,94
<i>Anchois commun, cru</i>	0,93
<i>Maquereau, filet au vin blanc, appertisé, égoutté</i>	0,93
<i>Lavaret, cru</i>	0,91
<i>Rillettes de saumon</i>	0,91
<i>Thon rouge, cru</i>	0,89
<i>Saumon, cru, élevage</i>	0,88
<i>Saumon, appertisé, égoutté</i>	0,85
<i>Oeufs de cabillaud, fumés, semi-conserved</i>	0,84
<i>Hareng gras, cru</i>	0,83
<i>Saumon fumé</i>	0,79
<i>Maquereau espagnol ou maquereau blanc ou billard, cru</i>	0,76
<i>Hareng mariné ou rollmops</i>	0,73
<i>Chinchard gras, cru</i>	0,7
<i>Rillettes de poisson</i>	0,7
<i>Anguille, crue</i>	0,68
<i>Flétan du Groënland ou flétan noir ou flétan commun, cru</i>	0,68
<i>Thon germon ou thon blanc, à l'huile d'olive, appertisé, égoutté</i>	0,68
<i>Truite arc en ciel, élevage, cuite à la vapeur</i>	0,68
<i>Truite d'élevage, crue</i>	0,66
<i>Truite, rôtie/cuite au four</i>	0,66
<i>Truite arc en ciel, élevage, rôtie/cuite au four</i>	0,65
<i>Truite arc en ciel, crue, élevage</i>	0,64
<i>Truite, cuite à la vapeur</i>	0,64
<i>Rouget-barbet de roche, cru</i>	0,63
<i>Truite d'élevage, fumée</i>	0,61
<i>Cervelle, agneau, cuite</i>	0,59
<i>Anchois, filets à l'huile, semi-conserved, égoutté</i>	0,58
<i>Carpaccio de saumon avec marinade</i>	0,57
<i>Dorade royale ou daurade ou vraie daurade, crue, élevage</i>	0,56
<i>Hareng fumé, filet, doux</i>	0,56
<i>Thon albacore ou thon jaune, au naturel, appertisé, égoutté</i>	0,56
<i>Anchois commun, mariné</i>	0,54
<i>Bar commun ou loup (Méditerranée), cru, élevage</i>	0,54
<i>Bar commun ou loup, rôti/cuit au four</i>	0,5
<i>Cervelle, agneau, crue</i>	0,49
<i>Poisson cuit (aliment moyen)</i>	0,49
<i>Thon à l'huile, appertisé, égoutté</i>	0,48
<i>Anguille, bouillie/cuite à l'eau</i>	0,47
<i>Bar rayé ou bar d'Amérique, cru</i>	0,47

<i>Loup tacheté, cru</i>	0,47
<i>Cervelle, porc, braisée</i>	0,46
<i>Rillettes de thon</i>	0,46
<i>Cervelle, porc, crue</i>	0,45
<i>Moule, appertisée, égouttée</i>	0,45
<i>Chinchard, cru</i>	0,43
<i>Dorade grise, ou daurade grise, ou griset, crue</i>	0,39
<i>Requin, cru</i>	0,39
<i>Calmar ou calamar ou encornet, frit ou poêlé avec matière grasse</i>	0,38
<i>Carrelet ou plie, cuit à la vapeur</i>	0,38
<i>Turbot, rôti/cuit au four</i>	0,38
<i>Anguille, cuite (aliment moyen)</i>	0,37
<i>Espadon, cru</i>	0,37
<i>Rascasse, cuite à la vapeur</i>	0,37
<i>Thon, rôti/cuit au four</i>	0,36
<i>Cardine franche, crue</i>	0,35
<i>Éperlan, cru</i>	0,35
<i>Chinchard maigre, cru</i>	0,34
<i>Flétan du Groënland ou flétan noir ou flétan commun, cuit à la vapeur</i>	0,34
<i>Hareng maigre, cru</i>	0,32
<i>Rascasse, crue</i>	0,32
<i>Tarama, préemballé</i>	0,32
<i>Terrine de fruits de mer, avec ou sans poisson</i>	0,3
<i>Bar ou loup de l'Atlantique, cru</i>	0,29
<i>Anguille, rôtie/cuite au four</i>	0,28
<i>Bar commun ou loup (Méditerranée), cru, sauvage</i>	0,28
<i>Crabe ou Tourteau, bouilli/cuit à l'eau</i>	0,28
<i>Merlu, cuit à l'étouffée</i>	0,28
<i>Calmar ou calamar ou encornet, cru</i>	0,27
<i>Poisson pané, frit</i>	0,27
<i>Sandwich baguette, saumon fumé, beurre</i>	0,27
<i>Terrine de poisson</i>	0,27
<i>Vivaneau, cuit</i>	0,27
<i>Vivaneau, cru</i>	0,26
<i>Oeuf, jaune (jaune d'oeuf), cru</i>	0,25
<i>Turbot d'élevage, cru</i>	0,25
<i>Mayonnaise à teneur réduite en matière grasse ou Mayonnaise allégée</i>	< 0,25
<i>Morue, salée, sèche</i>	0,24
<i>Oeuf, jaune (jaune d'oeuf), cuit</i>	0,24
<i>Oeuf, jaune (jaune d'oeuf), en poudre</i>	0,24

Brochette de poisson	0,23
Flétan de l'Atlantique ou flétan blanc, cru	0,23
Mérou, cru	0,22
Seiche, crue	0,22
Sébaste du nord, ou dorade sébaste, ou daurade sébaste, crue	0,22
Bouchée à la reine, au poisson et fruits de mer	0,21
Merlu, cru	0,21
Miettes de thon à l'huile, appertisées	0,21
Surimi, bâtonnets, tranche ou râpé saveur crabe	0,21
Foie, poulet, cru	0,2
Lieu noir, cru	0,19
Poisson, croquette ou beignet ou nuggets, frit	0,19
Thon listao ou Bonite à ventre rayé, cru	0,19
Brochet, rôti/cuit au four	0,18
Lieu noir, cuit	0,18
Mulet, cru	0,18
Oeuf, en poudre	0,18
Pecten d'Amérique ou Peigne du canada, noix, crue	0,18
Poisson blanc, cuit (aliment moyen)	0,18
Sandre, cru	0,18
Carrelet ou plie, cru	0,17
Crabe, miettes et ou pattes décortiquées, appertisé, égoutté	0,17
Crevette, cuite	0,17
Dorade grise, ou daurade grise, ou griset, rôtie/cuite au four	0,17
Hoki, tout lieu de pêche, cru	0,17
Merlan, frit	0,17
Poisson blanc, de mer, cuit (aliment moyen)	0,17
Saint-Pierre, cru	0,17
Cabillaud, cuit à la vapeur	0,16
Fruits de mer (aliment moyen)	0,16
Limande, crue	0,16
Moule, bouillie/cuite à l'eau	0,16
Mulet, rôti/cuit au four	0,16
Poulpe, cuit	0,16
Sole, cuite à la vapeur	0,16
Thon germon ou thon blanc, cru	0,16
Thon germon ou thon blanc, cuit à la vapeur sous pression	0,16
Turbot, cru	0,16
Cabillaud, cuit, sans précision (aliment moyen)	0,15
Crabe, cru	0,15

<i>Merlan, cuit à la vapeur</i>	0,15
<i>Morue, salée, bouillie/cuite à l'eau</i>	0,15
<i>Moule commune, crue</i>	0,15
<i>Salade composée avec viande ou poisson, appertisée, égouttée</i>	0,15
<i>Cabillaud, rôti/cuit au four</i>	0,14
<i>Clam, Praire ou Palourde, bouilli/cuit à l'eau</i>	0,14
<i>Coquille Saint-Jacques, noix et corail, crue</i>	0,14
<i>Dorade royale, ou daurade ou vraie daurade, crue, sauvage</i>	0,14
<i>Lotte ou baudroie, grillée/poêlée</i>	0,14
<i>Merlan, cru</i>	0,14
<i>Perche, rôtie/cuite au four</i>	0,14
<i>Cabillaud, cru</i>	0,13
<i>Calmar ou calamar ou encornet, bouilli/cuit à l'eau</i>	0,13
<i>Grenadier (de roche), cru</i>	0,13
<i>Raie, cuite au court-bouillon</i>	0,13
<i>Bar commun ou loup, cru, sans précision</i>	0,12
<i>Beignet de viande, volaille ou poisson, fait maison</i>	0,12
<i>Coquille Saint-Jacques, noix et corail, cuite</i>	0,12
<i>Dinde, viande et peau, crue</i>	0,12
<i>Grand sébaste, ou dorade sébaste, ou daurade sébaste, cru</i>	0,12
<i>Lingue bleue ou Lingue, crue</i>	0,12
<i>Lotte ou baudroie, crue</i>	0,12
<i>Bouchée à la reine, garnie (aliment moyen)</i>	0,11
<i>Feuilleté au poisson et / ou fruits de mer</i>	0,11
<i>Foie, génisse, cru</i>	0,11
<i>Haddock (fumé) ou églefin fumé</i>	0,11
<i>Homard, bouilli/cuit à l'eau</i>	0,11
<i>Langouste, bouillie/cuite à l'eau</i>	0,11
<i>Limande-sole, crue</i>	0,11
<i>Limande-sole, panée, frite</i>	0,11
<i>Raie, crue</i>	0,11
<i>Raie, rôtie/cuite au four</i>	0,11
<i>Sole, rôtie/cuite au four</i>	0,11
<i>Églefin, grillé/poêlé</i>	0,11
<i>Carpe, rôtie/cuite au four</i>	0,1
<i>Crêpe ou Galette complète (œuf, jambon, fromage)</i>	0,1
<i>Tarte au saumon</i>	0,1
<i>Sauce crudités ou Sauce salade, allégée en matière grasse, préemballée</i>	< 0,1
<i>Lotte de rivière, crue</i>	0,096
<i>Langouste, crue</i>	0,094

<i>Esturgeon, cru</i>	0,093
<i>Églefin, cru</i>	0,092