

OMEGA 3 NAHRUNGSERGÄNZUNGEN im Vergleich

Firma	TOTOX-Wert	Preis/Euro	Stückzahl	mg Omega 3	DHA mg	EPA mg	eff. Dosierung/Tag!🌀	Euro/Monat
Eqology Fischöl	2-3	36 im Abo	300ml	1830	770	650	10ml	36
Eqology Algenöl	2-3	59 im Abo	300ml	1950	1107	550	13ml	76,9
Sunday natural (vegan)*	4-5	28,9	90 Kps.	1920	1200	600	3 Kps.	28,9
More nutrition	12	34	240 Kps.	1875	625	1250	5 Kps.	21,2
Zinzino Fischöl	2-3	32 im Abo	300ml	2010	1041	554	13ml	41,7
Zinzino Algenöl	2-3	66 im Abo	300ml	1764	714	492	7,5ml	66
Norsan Dorschöl	3,5	14,34	120 Kps.	1960	936	624	13 Kps.	43
Norsan Omega Öl vegan	4	29,77	100ml	2000	1158	609	5ml	30,5
Russen im Glas	k.A.	3,8	500g Fischfilets	1910(100g)	1242	796	2 Stk. = 50g	22,8 ^①
Pharmanex	< 10	56,8	120 Kps.	1750 (5 Kapseln)	564	855	5 Kps.	71 (im Abo 20-54,6 Euro) ^④
Ringana	k.A. ^③	88,4	60	400 (3 Caps)	332	120	nicht möglich	265,2 ^② und nein, ist kein Rechenfehler ;-)
O3 liquid Biogena	k.A.	30,9	150ml	2200	1000	750	10ml	61,8
O3 forte Biogena	k.A.	49,9	90 Kps.	2100	900	1200	3 Kps.	49,9
O3 vegan Biogena	k.A.	59,9	90 Kps.	1800	1200	600	4 Kps.	81,7
Lebenskraftpur O3 plus*	1	74,9	120 Kps.	1890	630	1260	3 Kps.	56,1
Lebenskraftpur O3 vegan*	1	45,9	120 Kps.	1668	500	250	2 Kps.	22,95

① das muss man wollen - jeden Tag 2 Stück essen - ich habe das 1 Jahr gemacht...dann wars echt genug ;-)

② aufgrund der synergistisch-wirkenden Polyphenole ist bei effizienter Dosierung auf 2000mg Omega Fettsäuren/Tag die Gefahr einer Überdosierung gegeben.

Der Preis bei notweniger Hochrechnung für die optimale Dosierung des Omega 3, tut sein übriges - daher von meiner Seite keine Empfehlung möglich.

③ Totox Wert aufgrund der dunklen Farbe der zugesetzten Polyphenole nicht messbar.

die grün markierten Produkte sind die pflanzlichen Varianten - gewonnen aus der immer eigens dafür gezüchteten Alge Schizochytrium.

④ in Kombination mit dem Multivitamin-Mineralpräparat Life Pak+ nur 20 Euro im Abo-Programm (Infos siehe im O3 BLOG auf www.fitnessstina.at und auf direkte Anfrage)

Alle Fisch- und Krillölprodukte, die hier aufgelistet sind, werden unter strenger Kontrolle mit so gut wie NICHT VORHANDENER Schwermetallbelastung produziert.

TOTOX-Wert in Kürze: Sagt aus wie "ranzig" ein Produkt abgefüllt wird. Omega 3 Fettsäuren sind irrsinnig instabil und beginnen unter Einfluß von Sauerstoff

sofort mit dem Oxidierungsprozess (vergleich Fisch der an Land liegt - ein frischer Fisch riecht niemals fischig!!!!)

Einer der wichtigsten Qualitätskriterien, die IMMER vorrangig sein sollten!!!!

Allgemein soll er im NEM Bereich unter 26 sein (alles über 15 ist trotzdem nicht empfehlenswert -

erstes Ausschlusskriterium beim Konsumieren: fischiger Geruch, fischiger Geschmack, fischiges aufstoßen!!!!)

* dieses Sternchen bedeutet: Achtung: große Kapseln :-)

🌀 lies dazu meinen BLOG-Artikel und sei es dir Wert deine eigenen O3 Wert messen zu lassen-Empfehlungen+Beratung siehe www.fitnessstina.at/messenstatttraten