

MA

Marktamt

Ungesättigte OMEGA 3 Fettsäuren Tagesmenü

**Dienstag bis Donnerstag
11:30 – 15:00 Uhr**

Marktamt | Brusattiplatz 5 | 2500 Baden
+43 (0) 2252 256 930 | meintisch@marktamt.at
www.marktamt.at

Tagesmenü

nur 17€

Vorspeisen

Sardellen

Butter | Schnittlauch

Räucherlachs Klatschmohn

selbst geräuchert | schwarzer Sesam

Fisch Suppe

geräucherter Saibling | Fenchel | Kaiserschoten

Hauptspeisen

Lachs

gegrillt | Spinat-Salat

Buttermakrelen Steak

Avocado | Paradeiser

Spanische Sardinen

gegrillt | roter Bohnen-Salat

Dessert

Joghurt-Sauerrahm Creme

Beeren | Walnuss | Leinsamen-Öl

Marktamt | Brusattiplatz 5 | 2500 Baden
+43 (0) 2252 256 930 | meintisch@marktamt.at
www.marktamt.at

Ungesättigte OMEGA 3 Fettsäuren

Gönnen Sie sich etwas Gutes und verwöhnen Sie sich mit unseren speziell auf gesunde Omega 3 Fettsäuren zugeschnittenen Speisen. Der Marktamt-Beitrag für ein gesundes Miteinander in Baden.

Omega 3 Fettsäuren sind enthalten

tierische Lebensmittel

- Salmoniden wie Saibling, Forelle, Lachs (roh, gegart, geräuchert)
- Sardellen, Matjes, Hering, Schellfisch, Thun & Schwertfisch, Muscheln/Austern

pflanzliche Lebensmittel

- Avocado, Bohnen, Rosenkohl, Spinat
- Leinsamen, Chiasamen, Mandeln, Walnüssen (und in den entsprechenden Ölen)

Milchprodukte

- Milch, Butter, Joghurt, Topfen etc., solange sie ausschließlich mit Alm-Kräutern oder Alm-Heu gefüttert wurden (ideal ist noch NICHT pasteurisierte Frischmilch)

Vorteile von Omega 3

Pflanzlich basierende Omega 3 ist besonders wichtig bei der Entwicklung des Gehirnes von Kleinkindern und Säuglingen und kann den IQ um bis zu 4 Punkte erhöhen. Beim Erwachsenen lässt sich bewiesenermaßen die Konzentrationsfähigkeit verbessern.

Tierisch basierende Omega 3 sind zu 100% vom Menschen aufnehmbar und unterstützen den Körper dabei, Vitamine und Mineralstoffe besser aufzunehmen und effektiver zu verarbeiten.

Die Aufnahme von Omega 3 hat nachgewiesen eine Minderung des Stresses, die Reduzierung der Blutfette (Cholesterin), eine Reduktion von Herz-erkrankungen sowie das Altern der Haut zur Folge. Darüber hinaus wirkt es entzündungshemmend und lindert Rheumabeschwerden.

Omega 3 Fettsäuren unterstützen zudem beim Abbau von gesättigten Omega 6 Fettsäuren, welche zu einem hohen Anteil im Fleisch von Masttieren und in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst und industriell gefertigten Lebensmitteln enthalten sind.

Ein besonders markantes Beispiel für die positive Wirkung von Omega 3-reicher Ernährung: In Europa sterben an plötzlichen Herztod 148 von 100.000 Menschen; in Japan hingegen, wo viel mehr Omega 3-reiche Nahrung wie Fisch gegessen wird, nur 8 Personen.