

## Comment le saumon et l'oméga 3 sont utiles pour votre santé?

Comment agit l'oméga 3 et quel est le bénéfice de celui-ci sur notre santé. Les acides gras pour notre organisme sont nécessaires. Les poissons contenant des omégas 3 nous donnent des gras poly insaturés. Qui sont nécessaires au développement de la vision et de la croissance.

L'acide oméga 3 est aussi responsable du bon fonctionnement du cerveau, elle facilite aussi les apprentissages autant au niveau des enfants, que des adultes, elle participe à l'élaboration de bon os, et une bonne vue durant la grossesse de la mère ceci devient donc vitale pour le fœtus. Elles sont aussi précieuses pour le cœur faisant chuter le taux de triglycéride, du mauvais cholestérol. Ce qui permet d'éviter la crise cardiaque. Et ils peuvent aussi réduire les symptômes pour l'arthrite rhumatoïde.

### Recette simple et délicieuse

Vous souvenez-vous des croquettes de saumon de votre enfance

1 Œuf

1 boîte de saumon en conserve de préférence du pacifique plus riche en oméga 3

4 patate pelée cuites et réduites en purée (sans ajout de lait ou de beurre)

-----  
Mêler le tout

Œuf, saumon et patate, fabriquer des petites croquettes que l'on met sur une tôle au four à 350 20 minutes au plus le temps qu'elles soient dorées.

Accompagné d'une salade c'est délicieux et économique

Mireille Richard

### About the Author

[je suis intervenante en toxicomanie de formation, mes passions la psychologie, le marketing, la cuisine, la santé](#)

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept](#), droits de revente