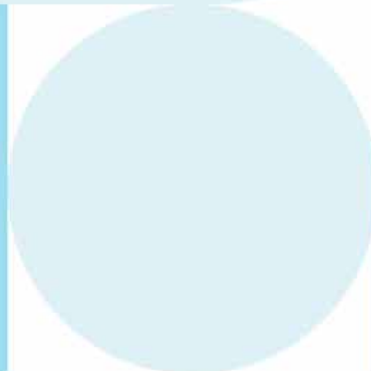
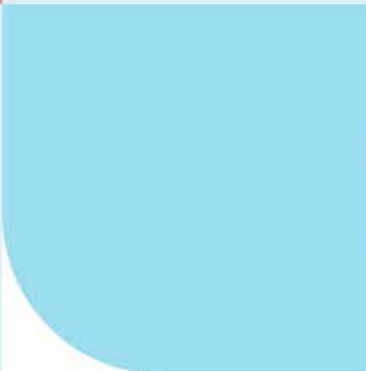
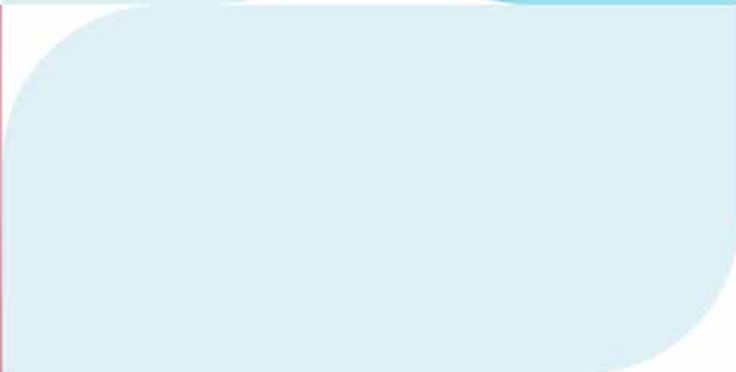




Test report



At-home test



Omega-3 Basic

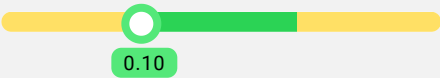
 Labb test

 Blod

Namn: **Dummy Persson** Datum för test: **07/19/2023** Analys-ID: **94HDK7-010**

Omega-3 Basic - Ditt Resultat

Nedan finner du ditt testresultat. På nästkommande sidor finns fördjupande information så att du bättre kan förstå ditt svar.

Namn	Ditt värde	Referensvärde	Skala
Alfalinolensyra (ALA) C18:3,n3	 0.10 %	0.1% - 1.3%	
Eikosapentaensyra (EPA) C20:5,n3	 1.50 %	0.1% - 4.2%	
Dokosapentaensyra (DPA) C22:5,n3	 1.40 %	0.4% - 2.8%	
Dokosaheksaensyra (DHA) C22:6,n3	 4.50 %	0.7% - 6.6%	
Dokosaheksaensyra (DHA) C22:6,n3	 4.50 %	0.7% - 6.6%	
Omega-3 Index	 7.30 %	>8%	

Vid för låga nivåer Omega-3

Vid låga nivåer på någon av Omega-3-fettsyrorna är det viktigt att minska på Omega-3-förbrukningen. Detta innebär att minska på konsumtionen av fisk, fiskolja, fiskmjöl, fiskpulver, fiskmjölsolja, fiskmjölspulver, fiskmjölsolja och fiskmjölspulver samt konsumtionen av fisk, fiskolja, fiskmjöl, fiskpulver, fiskmjölsolja, fiskmjölspulver, fiskmjölsolja och fiskmjölspulver.

Rekommendation för konsumtionen av fisk

Rekommendation för konsumtionen av fisk är att konsumera fisk minst två gånger i veckan.

Om du inte kan konsumera fisk två gånger i veckan, rekommenderas att konsumera fiskolja eller fiskmjöl.

Rekommendation för konsumtionen av fiskmjöl

Rekommendation för konsumtionen av fiskmjöl är att konsumera fiskmjöl minst två gånger i veckan.

Rekommendation för konsumtionen av fiskmjölolja

Rekommendation för konsumtionen av fiskmjölolja är att konsumera fiskmjölolja minst två gånger i veckan. Detta innebär att konsumera fiskmjölolja som tillägg till mat, eller som tillägg till mat, eller som tillägg till mat.

Om Omega-3 fettsyror

Omega-3 är en av de mest studerade näringsämnena och har varit positivt förknippat med flera olika hälsobenefiter, såsom att minska risken för hjärt-kärlsjukdomar, att minska risken för depression och att minska risken för att utveckla sjukdomar som Parkinsons sjukdom.

Rekommendation för konsumtionen av Omega-3 är att konsumera Omega-3 minst två gånger i veckan.

Omega-3-fettsyrorna (ALA, EPA och DHA) är essentiella fettsyror som vi inte kan tillverka i kroppen utan att ta in dem från mat. Dessa fettsyror är viktiga för att minska risken för hjärt-kärlsjukdomar, att minska risken för depression och att minska risken för att utveckla sjukdomar som Parkinsons sjukdom. För att minska risken för hjärt-kärlsjukdomar, att minska risken för depression och att minska risken för att utveckla sjukdomar som Parkinsons sjukdom, rekommenderas att konsumera Omega-3 minst två gånger i veckan.

ALA är den vanligaste Omega-3-fettsyran i mat. Den finns i fisk, fiskolja, fiskmjöl, fiskmjölsolja, fiskmjölspulver, fiskmjölsolja och fiskmjölspulver. EPA och DHA är de andra två Omega-3-fettsyrorna. De finns i fisk, fiskolja, fiskmjöl, fiskmjölsolja, fiskmjölspulver, fiskmjölsolja och fiskmjölspulver. För att minska risken för hjärt-kärlsjukdomar, att minska risken för depression och att minska risken för att utveckla sjukdomar som Parkinsons sjukdom, rekommenderas att konsumera Omega-3 minst två gånger i veckan.

Rekommendation för konsumtionen av Omega-3 är att konsumera Omega-3 minst två gånger i veckan. Detta innebär att konsumera Omega-3 som tillägg till mat, eller som tillägg till mat, eller som tillägg till mat.

Rekommendation för konsumtionen av Omega-3 är att konsumera Omega-3 minst två gånger i veckan. Detta innebär att konsumera Omega-3 som tillägg till mat, eller som tillägg till mat, eller som tillägg till mat.

Rekommendation för konsumtionen av Omega-3 är att konsumera Omega-3 minst två gånger i veckan. Detta innebär att konsumera Omega-3 som tillägg till mat, eller som tillägg till mat, eller som tillägg till mat.

Ditt omega-3 index

Ditt omega-3 index visar på din nivå av EPA och DHA i blodet. Detta index är viktigt för att minska risken för hjärt-kärlsjukdomar, att minska risken för depression och att minska risken för att utveckla sjukdomar som Parkinsons sjukdom. För att minska risken för hjärt-kärlsjukdomar, att minska risken för depression och att minska risken för att utveckla sjukdomar som Parkinsons sjukdom, rekommenderas att konsumera Omega-3 minst två gånger i veckan.

Rekommendation för konsumtionen av Omega-3 är att konsumera Omega-3 minst två gånger i veckan. Detta innebär att konsumera Omega-3 som tillägg till mat, eller som tillägg till mat, eller som tillägg till mat.

