



## Fischöl

Für ein aktives Leben –  go to  **tomotion**



**Wussten Sie schon, dass Fischöl besonders hochdosierte Omega-3-Fettsäuren enthält, die vom Körper direkt verwertet werden können?**

### **Gut zu wissen:**

- Fischöl liefert die essentiellen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA.
- Fischöl trägt dazu bei, das Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren im Körper zu optimieren.
- Ein optimales Fettsäurenverhältnis vermeidet bzw. lindert chronische Entzündungen, trägt zu einer optimalen Gehirnentwicklung und -funktion bei und schützt vor Infektionskrankheiten.

## **Kartoffel-Lachs-Suppe**

Zutaten für 4 Personen

700 g	Kartoffeln (mehlig kochend)
500 ml	Gemüsebrühe
300 g	Schmorgurken
1	Gemüsezwiebel
100 g	geräucherter Lachs
125 g	Krabben
1 Bund	Dill
4 EL	San Omega-3 Fischöl
	Salz, frisch gemahlener Pfeffer

### **Zubereitung:**

Kartoffeln schälen, würfeln, 15 min. in der Brühe kochen, dann pürieren. Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und würfeln. Zwiebeln würfeln und in einem Topf glasig dünsten. Gurke dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, mit 1/4 l Wasser ablöschen, dann 15 min. garen. Gurke und Zwiebeln zu der Kartoffelsuppe geben, abschmecken. Lachs und Krabben in Suppenschalen geben, Kartoffelsuppe einfüllen, je 1 EL San Omega-3-Fischöl einrühren, mit Dill garnieren.

### **Tipp**

Fischölkapseln enthalten oft konzentriertes Fischöl. Durch den industriellen Konzentrationsprozess werden die Omega-3-Fettsäuren verändert und weniger wirksam. Außerdem ist die Dosierung in der Regel viel zu niedrig. Deshalb besser hochwertiges Fischöl verwenden.

## **training & coaching**

**San Omega-3 Fischöl** – hochdosierte Omega-3-Fettsäuren für die tägliche Gesundheitsvorsorge.

Natürliches Fischöl mit Olivenöl in den Geschmacksrichtungen „Naturell“ oder „Zitrone“ in der 200 ml-Flasche. Bis zum 15. Dezember zum Einführungspreis hier erhältlich:

[www.tomotion-shop.de](http://www.tomotion-shop.de)



Andrea Potratz  
Tel.: +49 8382 9479993 | Mobil: +49 170 2881753  
E-Mail: a.potratz@tomotion-gmbh.de

**to motion**  
training & coaching