Næringsværdier pr. 100 g[1]

		ANBEFALING (11-75 ÅR)[2]	Fisk: FOREL / BÆKØRRED	FJÆSING[3]	GEDDE	HAVKAT	HAVTASKE[3]	HAVØRRED	HELLEFISK	HELLEFLYNDER	HORNFISK	HVILLING	ISING	KNURHANE[3]	KULLER	KULMULE	LAKS	LANGE	LUBBE[4]	MAKREL	MULLE[3]	PIGHAJ	PIGHVAR
			●	■	●	●	■	●	◆	●	●	■	■	●	■	■	◆	■	■	●◆	●	◆	●
ENERGIGIVENDE STOFFER																							
Energi	kJ	-	451	356	369	376	275	465	804	498	466	334	344	539	359	296	693	344	347	1221	455	663	393
Protein	g	-	20,5	19,4	19	16,1	15,7	20	12,4	20,6	21,4	18,3	18	21	18,9	16,5	18,4	19,8	19,1	18,2	18,7	19,1	16,4
Kulhydrat	g	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fedt	g	-	2,7	0,7	1,2	2,7	0,4	3,3	15,6	3,9	2,7	0,6	1	5	1	0,4	10	0,2	0,6	[5]24	3,8	8,9	3
FEDTSYRER																							
Mættede fedtsyrer	g	-	-	-	0,40	0,43	-	0,62	2,94	0,45	0,47	-	-	-	0,19	-	2,26	-	-	5,64	-	-	0,20
Enkeltumættede fedtsyrer	g	-	-	-	0	0,64	-	0	7,16	0,87	0,64	-	-	-	0,16	-	3,30	-	-	9,66	-	-	0,10
Flerumættede fedtsyrer	g	-	-	-	0,04	0,81	-	0,11	2,55	1,20	1,02	-	-	-	0,38	-	3,32	-	-	6,52	-	-	0,30
N-3 fedtsyrer	g	-	-	-	0,01	0,70	0,10	0	2,36	0,92	0,92	-	-	1	0,37	-	3,00	-	-	5,90	0,80	-	-
Cholesterol	mg	-	48	-	39	58	-	66	46	60	82	31	60	-	48	-	70	-	70	80	-	52	60
VITAMINER																							
A-vitamin	RE	800-900	-	-	0	18	-	12	50	33	7	3	14	-	0	-	15	3	3	55	-	239	12
D-vitamin	µg	5-10	9,0	-	0,9	1,3	-	2,1	15,0	9,0	5,0	-	1,5	-	0	-	30,0	0	0	4,8	-	0,4	-
E-vitamin	α-TE	8-10	-	-	0,70	2,40	-	0,65	0,85	0,70	1,70	0,23	0,40	-	0	-	1,30	-	0,78	1,30	-	0,65	-
B1-vitamin	mg	1,0-1,4	0,16	-	0,08	0,18	-	0,10	0,06	0,04	0,01	0,05	0,10	-	0,07	0,10	0,23	0,01	0,10	0,14	-	0,05	0,04
B2-vitamin	mg	1,2-1,7	0,09	-	0,04	0,05	-	0,14	0,08	0,04	0,08	0,05	0,08	-	0,10	0,20	0,10	0,03	0,10	0,35	-	0,14	0,08
B6-vitamin	mg	1,1-1,5	-	-	0,15	0,35	-	0,54	0,43	0,42	0,90	-	0,26	-	0,20	-	0,98	-	-	0,61	-	-	0,15
B12-vitamin	µg	2	-	-	24,0	2,2	-	5,0	1,0	1,0	2,7	-	1,5	-	1,0	-	6,2	-	-	7,8	-	1,8	0,8
C-vitamin	mg	50-60	0	-	3,0	0	-	1,1	1,0	0	2,0	0	1,0	-	0	0	1,0	0	0	0	-	0	0
MINERALER																							
Kalium	mg	3100-3500	370	-	368	282	-	414	306	398	298	370	350	-	300	365	330	-	-	256	-	223	330
Kalcium	mg	800-900	-	-	50	35	-	20	25	15	25	50	27	-	18	41	20	20	20	15	-	13	49
Magnesium	mg	280-350	30	-	29	25	-	30	22	23	25	-	24	-	23	-	24	-	-	24	-	20	23
Zink	mg	7-12	0,67	-	0,96	-	-	0,44	-	0,50	0,50	0,50	0,46	-	0,30	-	1,04	-	-	0,10	-	0,52	-
Jod	µg	150	-	-	8	60	-	10	20	0,1	20	-	30	-	-	-	30	-	-	90	-	260	35
Selen	µg	40-50	16	-	5,4	58	-	7,1	27	-	25	30	38	-	45	28	19	42	-	36	-	34	-

		Fisk: FOREL / REGNBUEØRRED	RØDFISK	RØDSPÆTTE	RØDTUNGE	SANDART	SEJ (MØRKSEJ)	SILD	SILDEHAJ[3]	SKRUBBE	SKÆRISING[3]	SLETHVAR[3]	STENBIDER	SØMROKKE (VINGE)[3]	SØØRRED	TORSK (FILET)	TORSK (LEVER)	TORSK (ROGN)	TUN	TUNGE	ÅL	ÅL (RØGET)	Skal- og bløddyr: BLÅMUSLING	HUMMER	JOMFRUHUMMER	KREBS	TASKEKRABBE (KOGT)	TASKEKRABBE (KLØER)	ØSTERS
		●	■	■	■	■	■	●◆	■	■	●	●	◆	■	●	■	◆	●	■	■	◆	◆	●	■	■	■	●	■	■
ENERGIGIVENDE STOFFER																													
Energi	kJ	567	364	370	344	362	340	807	420	367	441	391	706	350	451	344	2635	533	509	360	1522	1386	385	396	396	288	548	476	261
Protein	g	18,4	19,4	18,4	17,1	19,2	19,3	18,2	23	18	17,7	17	9,8	20,7	20,5	18,9	5,1	22,5	27,5	18,7	19,1	19,4	14,4	19,6	19,6	14,6	20,1	22,9	7,8
Kulhydrat	g	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1,5	0	0	0	0	3,3	0,8	0,8	1,2	0,5	1,1	4,2
Fedt	g	6,7	0,9	1,5	1,4	0,7	0,3	[6]13,1	1,1	1,6	4	2,7	14,2	0,2	2,7	0,6	66,6	3,3	1,1	1,1	31,5	27,8	2,2	1,3	1,3	0,5	5,2	1,8	1,5
FEDTSYRER																													
Mættede fedtsyrer	g	1,50	0,16	0,34	0,19	0,28	0,12	3,03	-	0,35	-	-	3,02	-	-	0,10	12,60	0,47	-	0,18	8,58	7,94	0,34	0,17	0,17	0,11	0,59	0,21	0,30
Enkeltumættede fedtsyrer	g	2,43	0,31	0,30	0,26	0	0	6,25	-	0,38	-	-	7,73	-	-	0,04	29,00	0,48	-	0,24	14,20	11,80	0,37	0,28	0,28	0	0,97	0,35	0,15
Flerumættede fedtsyrer	g	2,02	0,16	0,55	0,45	0,02	0,01	2,54	-	0,51	-	-	2,36	-	-	0,25	14,60	0,94	-	0,40	5,74	4,83	0,36	0,43	0,43	0,02	1,47	0,52	0,38
N-3 fedtsyrer	g	1,76	0,14	0,54	0,38	0,02	0,01	2,34	-	0,50	0,80	0,50	2,13	-	-	0,25	13,00	0,90	-	0,35	4,83	3,67	0,27	0,39	0,38	0,02	1,33	0,48	0,34
Cholesterol	mg	57	48	60	50	62	71	60	-	46	-	-	-	-	48	43	-	235	70	50	108	108	38	129	95	158	78	78	30
VITAMINER																													
A-vitamin	RE	18	0	16	0	0	3	29	-	9	-	-	11	-	-	0	5100	0	372	0	1800	1800	84	0	0	18	650	650	57
D-vitamin	µg	13,0	-	3,0	0	0,7	0,8	11,0	-	0,8	-	-	3,9	-	9,0	1,0	100,0	12,0	2,9	8,0	30,0	5,0	0	0	0	0,5	0	0	1,0
E-vitamin	α-TE	1,60	0,90	0,80	0	1,35	0,36	1,80	-	1,00	-	-	-	-	-	0,45	20,00	10,00	1,20	0,80	8,00	7,50	3,50	1,50	1,50	1,50	2,40	2,40	0,85
B1-vitamin	mg	0,10	0,05	0,21	0,09	0,16	0,05	0,06	-	0,22	-	-	0,07	-	0,16	0,05	0,10	0,93	0,16	0,07	0,15	0,14	0	0,08	0,13	0,01	0,10	0,05	0,08
B2-vitamin	mg	0,21	0,05	0,21	0,08	0,25	0,05	0,20	-	0,21	-	-	0,08	-	0,09	0,04	0,65	0,65	0,08	0,05	0,31	0,31	0,20	0,05	0,01	0,04	0,15	0,40	0,19
B6-vitamin	mg	0,69	-	0,31	0,30	-	0,18	0,37	-	0,25	-	-	-	-	-	0,22	0,15	0,20	1,00	0,31	0,24	0,15	0,10	0,21	0,21	2,10	0,30	0,30	0,17
B12-vitamin	µg	3,0	-	1,1	1,0	-	1,3	7,7	-	2,62	-	-	-	-	-	1,0	10,0	16,0	4,8	0,8	4,4	5,8	10,0	6,3	0,9	2,7	10,0	14,0	17,0
C-vitamin	mg	0	0	1,5	0	1,0	0	0,5	-	1,0	-	-	0	-	0	0	4,0	24,0	2,6	2,0	1,0	0	4,0	3,0	3,0	0	0	0	11,0
MINERALER																													
Kalium	mg	420	323	321	230	340	440	317	-	394	-	-	485	-	370	338	130	264	363	351	256	226	145	138	213	138	270	110	248
Kalcium	mg	127	23	45	17	54	8	50	-	35	-	-	20	-	-	15	10	10	10	29	35	55	30	29	29	58	29	120	55
Magnesium	mg	25	-	22	17	29	14	26	-	27	-	-	-	-	30	25	8	9	50	25	15	21	39	29	68	27	48	32	32
Zink	mg	0,48	-	0,68	-	0,40	0,30	0,85	-	0,78	-	-	-	-	0,44	0,38	1,94	2,20	0,08	0,08	2,00	2,60	3,40	4,60	4,60	1,31	5,50	12,00	84,00
Jod	µg	5,3	-	40	-	35	85	30	-	15	-	-	50	-	-	188	500	104	7,5	25	25	25	140	700	240	30	130	60	60
Selen	µg	26	56	30	75	20	20	32	-	29	-	-	17	-	14	28	94	-	70	26	25	25	46	48	55	21	-	26	49

Noter:

1) Kilde: Levnedsmiddeltabeller 1996
2) De Nordiske Næringsstofanbefalinger, 1996 (anbefalet daglig tilførsel)
3) Kilde: Illustrated Multilingual Guide to the World's Commercial Coldwater Fish / Warmwater Fish
4) Kilde: Levnedsmiddeltabeller 1989
5) Variation i fedtindhold: 5,3-33,0 g
6) Variation i fedtindhold: 2-30,6 g

Signaturforklaring:

■ = Mager fisk (0-2 g fedt pr. 100 g fisk)
● = Halvfed fisk (2-8 g fedt pr. 100 g fisk)
◆ = Fed fisk (8-35 g fedt pr. 100 g fisk)

Definition:

µg [mygram], 1 µg = 0,000001 gram (1 mio.-del af 1 gram)