

Nährwerttabelle

Portion zu Je 100g	Kilokalorien	Kilojoule	Eiweiss (g)	Fett (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Calcium (mg)	Jod (mg)	Magnesium 8mg)	Eisen (mg)	Vitamin A (mg)	Vitamin E (mg)	Vitamin B ₁ (mg)	Vitamin B ₆ (mg)	Vitamin B ₁₂ (mg)	Vitamin C (mg)
Seefische																
Heilbutt	101	423	20,1	2,3	67	446	14	26%	28	0,6	32	0,9	0,08	0,07	0,42	*
Hering	193	808	8,2	17,8	120	315	35	20%	*	1,1	40	*	0,05	0,25	*	+
Kabeljau	76	319	17,7	0,6	85	350	11	85%	19	0,5	*	*	0,05	0,05	*	2
Makrele	180	751	18,8	11,6	95	396	12	25%	28	1,0	100	1,6	0,14	0,35	0,63	+
Rotbarsch	105	440	18,2	3,6	80	308	22	50%	29	0,7	12	1,3	0,11	0,08	*	1
Sardine	118	494	19,4	4,5	100	*	85	*	14	2,5	20	*	0,02	0,25	0,97	*
Schellfisch	77	322	17,9	0,6	116	301	18	122%	14	0,6	17	0,4	0,05	0,17	*	*
Scholle	86	358	17,1	1,9	104	311	61	26%	22	0,9	3	*	0,21	0,22	0,22	2
Seelachs	80	336	18,3	0,8	81	374	14	100%	*	1,0	10	*	0,09	0,35	*	*
Seezunge	83	346	17,5	1,4	100	309	29	*	49	0,8	+	*	0,06	0,10	*	0
Sonstige Kaltblüter																
Austern	47	196	9,0	1,2	289	184	82	*	40	5,8	93	0,9	0,16	0,20	0,22	+
Miesmuscheln	51	213	9,8	1,3	290	277	27	65%	36	5,1	54	0,8	0,16	0,22	0,08	3
Tintenfisch	68	286	15,3	0,8	387	273	29	*	*	0,8	*	*	0,07	0,05	*	*
Süßwasserfische																
Felchen	100	418	17,8	3,2	36	318	60	*	30	0,5	21	2,0	*	*	*	*
Forelle	102	428	19,5	2,7	63	413	12	*	27	0,4	45	*	0,08	0,08	*	*
Lachs	202	845	19,9	13,6	51	371	43	*	29	1,0	41	1,7	0,18	0,16	0,98	1
Zander	83	348	19,2	0,7	24	377	49	*	50	0,8	*	*	0,16	0,25	*	1
Fischdauerwaren																
Bückling	224	938	21,2	15,5	689	343	35	*	32	1,1	28	1,2	0,04	0,25	0,50	0
Lachs geräuchert	288	1208	28,6	19,4	64	476	24	*	38	1	90	0,8	0,20	1,8	*	*
Makrele geräuchert	222	930	20,7	15,5	261	275	5	*	33	1,2	60	1,6	0,14	0,35	0,50	0
Matjeshering	267	1119	16,0	22,6	2500	235	43	*	35	1,3	*	*	*	*	*	*
Rotbarsch geräuchert	145	605	23,8	5,5	550	367	25	*	*	4,7	*	*	*	*	*	*
Salzhering	218	911	19,8	15,4	5930	240	112	*	39	2,0	48	*	0,04	0,29	0,22	0
Schillerlocken	302	1264	21,3	24,1	623	58	18	*	28	1,1	*	*	*	*	*	*

* = es liegen keine Werte vor + = in Spuren % = Prozent der empfohlenen Tagesdosis