

Näringsämne (enhet)	Abborre rå
Energi (kcal)	85,9
Energi (kJ)	359,3
Kolhydrater (g)	0
Fett (g)	0,61
Protein (g)	19,81
Fibrer (g)	0
Vatten (g)	78,59
Alkohol (g)	0
Aska (g)	1
Monosackarider (g)	0
Disackarider (g)	0
Sackaros (g)	0
Fullkorn totalt (g)	0
sockerarter (g)	ej analyserat
Summa mättade fettsyror (g)	0,1
Fettsyra 4:0-10:0 (g)	0
Fettsyra 12:0 (g)	0
Fettsyra 14:0 (g)	0,01
Fettsyra 16:0 (g)	0,08
Fettsyra 18:0 (g)	0,02
Fettsyra 20:0 (g)	0
Summa enkelomättade fettsyror (g)	0,09
Fettsyra 16:1 (g)	0,03
Fettsyra 18:1 (g)	0,05
Summa fleromättade fettsyror (g)	0,23
Fettsyra 18:2 (g)	0,01
Fettsyra 18:3 (g)	0,01
Fettsyra 20:4 (g)	0,03
EPA (Fettsyra 20:5) (g)	0,03
DPA (Fettsyra 22:5) (g)	0,01
DHA (Fettsyra 22:6) (g)	0,12
Kolesterol (mg)	77,8
Retinol (µg)	15,4
Vitamin A (µg)	15,4
β-Karoten (µg)	0
Vitamin D (µg)	21,4
Vitamin E (mg)	0,74
Tiamin (mg)	0,15
Riboflavin (mg)	0,11
Vitamin C (mg)	0
Niacin (mg)	5,25
Niacinekvivalenter (mg)	8,9
Vitamin B6 (mg)	0,47
Vitamin B12 (µg)	3,49
Folat (µg)	11,6
Fosfor (mg)	219
Jod (µg)	8
Järn (mg)	0,24

Kalcium (mg)	15,9
Kalium (mg)	389
Magnesium (mg)	26,7
Natrium (mg)	32,8
Salt (g)	0,08
Selen (µg)	44,1
Zink (mg)	0,52