

Näringsinnehåll* per 100 g 8-armad bläckfisk ätlig del**Energiinnehåll:** 338 kJ alternativt 81 kcal**Vatteninnehåll/100 g 8-armad bläckfisk:** 81 g**Energigivande näringsämnen (g):****Protein:** 16,4**Fett:** 0,9**Kolhydrat:** 1,5**Fettkvalitet (g):****Mättat fett:** 0,3**Enkelomättat fett:** 0,1**Fleromättat fett:** 0,28*Varav***Omega-6 (n-6)**** 0,04**Omega-3 (n-3)***:** 0,24**Kolesterol:** 233 mg

Mängd 8-armad bläckfisk (g) som skall konsumeras för att uppnå rekommenderat dagligt intag ****

Män (3,1 g n-3) 1292**Kvinnor (2,4 g n-3):** 1000

av Omega-3 fett för vuxna:

Vattenlösliga vitaminer:	Innehåll i 100 g 8- armad bläckfisk:	Rek. dagligt intag (män/kvinnor):	% av rek. dagligt intag från 100 g 8- armad bläckfisk: (män/kvinnor):
Tiamin:	0,02 mg	1,4/1,1 mg	-
Riboflavin:	0,12 mg	1,6/1,3 mg	7/9
Niacinekv. mg:	2,7 mg	18/15 mg	15/18
B6:	0,1 mg	1,5/1,2 mg	7/8
Folat:	20	300 ug	7
B12:	5 ug	2 ug	250

Fettlösliga vitaminer:	Innehåll i 100 g 8- armad bläckfisk:	Rek. dagligt intag (män/kvinnor):	% av rek. dagligt intag från 100 g 8- armad bläckfisk (män/kvinnor):
A-vitamin:	50 ug	900/800 ug	5/6
D-vitamin:	1,3 ug	5 ug	26
E-vitamin:	1,2 mg	10/8 mg	10/15td>

Mineralämnen:	Innehåll i 100 g 8- armad bläckfisk:	Rek. dagligt intag (män/kvinnor):	% av rek. dagligt intag från 100 g 8- armad bläckfisk (män/kvinnor):
Kalcium:	12 mg	800 mg	1
Fosfor:	119 mg	600 mg	20
Järn:	0,5 mg	10/15 mg	5/3
Magnesium:	20 mg	350/280 mg	6/7
Kalium:	230 mg	3500/3100 mg	6/7
Zink:	1,6 mg	9/7 mg	18/23
Selen:	50 ug	50/40 ug	100/125

* Källa: Livsmedelsverkets livsmedelsdatabas, version 02.2.

** Linolsyra 18:2 och arakidonsyra 20:4

*** Mängden Omega-3 fett är summan från n-3 fettsyror ingående i linolensyrafamiljen, dvs eikosapentaensyra 20:5, (EPA), dokosapentaensyra 22:5 (DPA), dokosaheksaensyra 22:6 (DHA).

**** Svenska näringsrekommendationer (SNR 1997) rekommenderar ett genomsnittligt minimiintag motsvarande 1 energiprocent för n-3 fettsyror av det totala dagliga energiintaget. En normalviktig vuxen kvinna med normal fysisk aktivitet uppskattas ha ett dagligt energibehov å 9 MJ (9000 kJ). 1 energiprocent av 9 MJ motsvarar 2,4 gram n-3 fettsyror (0,01 x 9000 kJ/37 kJ = 2,4 gram). En vuxen normalviktig man med normal fysisk aktivitet uppskattas enligt SNR 1997 ha ett energibehov å 11,5 MJ (11500 kJ). Baserat på detta bör det genomsnittliga minimiintaget av n-3 fettsyror vara 3,1 gram (0,01 x 11500 kJ/37 kJ = 3,1 gram). Tilläggas bör att dessa fettsyror inte uteslutande behöver komma från fiskkonsumtion, utan även vegetabiliska oljor, nötter och en rad andra livsmedel bidrar med n-3 fettsyror.