

Näringsinnehåll* per 100 g braxen ätlig del**Energiinnehåll:** 432 kJ alternativt 103 kcal**Vatteninnehåll/100 g braxen:** 78 g**Energigivande näringsämnen (g):****Protein:** 16,7**Fett:** 4**Kolhydrat:** 0**Fettkvalitet (g):****Mättat fett:** 0,7**Enkelomättat fett:** 0,8**Fleromättat fett:** 1,3*Varav***Omega-6 (n-6)**** 0,4**Omega-3 (n-3)***:** 0,79**Kolesterol:** 60 mg

Mängd braxen (g) som skall konsumeras för att uppnå rekommenderat dagligt intag

Män (3,1 g n-3) 392**Kvinnor (2,4 g n-3):** 304

av Omega-3 fett för vuxna:

**Vattenlösliga
vitaminer:****Innehåll i 100 g
braxen:****Rek. dagligt intag
(män/kvinnor):****% av rek. dagligt
intag från 100 g
braxen:
(män/kvinnor):****Tiamin:**

0,07 mg

1,4/1,1 mg

5/5

Riboflavin:

0,07 mg

1,6/1,3 mg

4/5

Niacinekv. mg:

6,8 mg

18/15 mg

38/45

B6:

0,1 mg

1,5/1,2 mg

7/8

Folat:

9 ug

300 ug

3

B12:

5 ug

2 ug

250

**Fettlösliga
vitaminer:****Innehåll i 100 g
braxen:****Rek. dagligt intag
(män/kvinnor):****% av rek. dagligt
intag från 100 g
braxen
(män/kvinnor):****A-vitamin:**

14 ug

900/800 ug

2

D-vitamin:

5,5 ug

5 ug

110

E-vitamin:

1,3 mg

10/8 mg

13/16

Mineralämnen:**Innehåll i 100 g
braxen:****Rek. dagligt intag
(män/kvinnor):****% av rek. dagligt
intag från 100 g
braxen
(män/kvinnor):****Kalcium:**

63 mg

800 mg

8

Fosfor:

210 mg

600 mg

35

Järn:

0,4 mg

10/15 mg

4/3

Magnesium:

26 mg

350/280 mg

7/9

Kalium:

350 mg

3500/3100 mg

10/11

Zink:

0,5 mg

9/7 mg

6/7

Selen:

31 ug

50/40 ug

62/77

* 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 energiantaget. En normalviktig vuxen kvinna med normal fysisk aktivitet uppskattas ha ett dagligt energibehov á 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 á 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.