

Näringsinnehåll* per 100 g gädda ätlig del**Energiinnehåll:** 339 kJ alternativt 81 kcal**Vatteninnehåll/100 g gädda:** 80 g**Energigivande näringsämnen (g):****Protein:** 18,4**Fett:** 0,7**Kolhydrat:** 0**Fettkvalitet (g):****Mättat fett:** 0,1**Enkelomättat fett:** 0,1**Fleromättat fett:** 0,26*Varav***Omega-6 (n-6)**** 0,03**Omega-3 (n-3)***:** 0,22**Kolesterol:** 90 mg

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

Män (3,1 g n-3) 1409**Kvinnor (2,4 g n-3):** 1090

av Omega-3 fett för vuxna:

Vattenlösliga vitaminer:	Innehåll i 100 g gädda:	Rek. dagligt intag (män/kvinnor):	% av rek. dagligt intag från 100 g gädda: (män/kvinnor):
Tiamin:	0,07 mg	1,4/1,1 mg	5/6
Riboflavin:	0,07 mg	1,6/1,3 mg	4/5
Niacinekv. mg:	7,1 mg	18/15 mg	39/47
B6:	0,1 mg	1,5/1,2 mg	7/8
Folat:	9 ug	300 ug	3
B12:	24 ug	2 ug	1200

Fettlösliga vitaminer:	Innehåll i 100 g gädda:	Rek. dagligt intag (män/kvinnor):	% av rek. dagligt intag från 100 g gädda (män/kvinnor):
A-vitamin:	9 ug	900/800 ug	1
D-vitamin:	0,8 ug	5 ug	16
E-vitamin:	1,2 mg	10/8 mg	12/15

Mineralämnen:	Innehåll i 100 g gädda:	Rek. dagligt intag (män/kvinnor):	% av rek. dagligt intag från 100 g gädda (män/kvinnor):
Kalcium:	44 mg	800 mg	6
Fosfor:	205 mg	600 mg	34
Järn:	0,6 mg	10/15 mg	6/4
Magnesium:	28 mg	350/280 mg	8/10
Kalium:	370 mg	3500/3100 mg	11/12
Zink:	1 mg	9/7 mg	11/14
Selen:	22 ug	50/40 ug	44/55

* 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), dokosahexaensyra 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 ($0,01 \times 9000 \text{ kJ}/37 \text{ kJ} = 2,4 \text{ gram}$). 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 ($0,01 \times 11500 \text{ kJ}/37 \text{ kJ} = 3,1 \text{ gram}$). 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.