

Näringsämne (enhet)	Hälleflundra rå
Energi (kcal)	118,4
Energi (kJ)	495,5
Kolhydrater (g)	0
Fett (g)	4,8
Protein (g)	18,7
Fibrer (g)	0
Vatten (g)	75,1
Alkohol (g)	0
Aska (g)	1,4
Monosackarider (g)	0
Disackarider (g)	0
Sackaros (g)	0
Fullkorn totalt (g)	0
sockerarter (g)	ej analyserat
Summa mättade fettsyror (g)	0,95
Fettsyra 4:0-10:0 (g)	0
Fettsyra 12:0 (g)	0
Fettsyra 14:0 (g)	0,16
Fettsyra 16:0 (g)	0,6
Fettsyra 18:0 (g)	0,15
Fettsyra 20:0 (g)	0
Summa enkelomättade fettsyror (g)	1,82
Fettsyra 16:1 (g)	0,36
Fettsyra 18:1 (g)	0,93
Summa fleromättade fettsyror (g)	1,54
Fettsyra 18:2 (g)	0,06
Fettsyra 18:3 (g)	0,04
Fettsyra 20:4 (g)	0,07
EPA (Fettsyra 20:5) (g)	0,32
DPA (Fettsyra 22:5) (g)	0,06
DHA (Fettsyra 22:6) (g)	0,83
Kolesterol (mg)	50
Retinol (µg)	30
Vitamin A (µg)	0
β-Karoten (µg)	1
Vitamin D (µg)	9
Vitamin E (mg)	0,7
Tiamin (mg)	0,07
Riboflavin (mg)	0,08
Vitamin C (mg)	0
Niacin (mg)	8,3
Niacinekvivalenter (mg)	11,73
Vitamin B6 (mg)	0,4
Vitamin B12 (µg)	1
Folat (µg)	12
Fosfor (mg)	210
Jod (µg)	20
Järn (mg)	0,7

Kalcium (mg)	13
Kalium (mg)	400
Magnesium (mg)	23
Natrium (mg)	54
Salt (g)	0,14
Selen (µg)	39
Zink (mg)	0,5