

Näringsinnehåll* per 100 g havskräfta ätlig del**Energiinnehåll:** 461 kJ alternativt 110 kcal**Vatteninnehåll/100 g havskräfta:** 70 g**Energigivande näringsämnen (g):****Protein:** 24**Fett:** 0,9**Kolhydrat:** 1,2**Fettkvalitet (g):****Mättat fett:** 0,1**Enkelomättat fett:** 0,1**Fleromättat fett:** 0,34*Varav***Omega-6 (n-6)**** 0,04**Omega-3 (n-3)***:** 0,3**Kolesterol:** 140 mg

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

Män (3,1 g n-3) 1033**Kvinnor (2,4 g n-3):** 800

av Omega-3 fett för vuxna:

Vattenlösliga vitaminer:	Innehåll i 100 g havskräfta:	Rek. dagligt intag (män/kvinnor):	% av rek. dagligt intag från 100 g havskräfta (män/kvinnor):
Tiamin:	0,08 mg	1,4/1,1 mg	6/7
Riboflavin:	0,06 mg	1,6/1,3 mg	4/5
Niacinekv. mg:	6,5 mg	18/15 mg	36/43
B6:	0,2 mg	1,5/1,2 mg	13/17
Folat:	17 ug	300 ug	6
B12:	0,5 ug	2 ug	25

Fettlösliga vitaminer:	Innehåll i 100 g havskräfta:	Rek. dagligt intag (män/kvinnor):	% av rek. dagligt intag från 100 g havskräfta (män/kvinnor):
A-vitamin:	15 ug	900/800 ug	2
D-vitamin:	0,5 ug	5 ug	10
E-vitamin:	1,5 mg	10/8 mg	15/19

Mineralämnena:	Innehåll i 100 g havskräfta:	Rek. dagligt intag (män/kvinnor):	% av rek. dagligt intag från 100 g havskräfta (män/kvinnor):
Kalcium:	60 mg	800 mg	8
Fosfor:	183 mg	600 mg	31
Järn:	0,8 mg	10/15 mg	10/8
Magnesium:	25 mg	350/280 mg	7/9
Kalium:	274 mg	3500/3100 mg	8/9
Zink:	1,3 mg	9/7 mg	14/19
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), 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 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.