

**Näringsinnehåll\* per 100 g krabba ätlig del****Energiinnehåll:** 346 kJ alternativt 83 kcal**Vatteninnehåll/100 g krabba:** 83 g**Energigivande näringsämnen (g):****Protein:** 18**Fett:** 1,1**Kolhydrat:** 0**Fettkvalitet (g):****Mättat fett:** 0,2**Enkelomättat fett:** 0,2**Fleromättat fett:** 0,79*Varav***Omega-6 (n-6)\*\*** 0,07**Omega-3 (n-3)\*\*\*:** 0,66**Kolesterol:** 78 mg

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

**Män (3,1 g n-3)** 470**Kvinnor (2,4 g n-3):** 364

\*\*\*\*

av Omega-3 fett för vuxna:

<b>Vattenlösliga vitaminer:</b>	<b>Innehåll i 100 g krabba:</b>	<b>Rek. dagligt intag (män/kvinnor):</b>	<b>% av rek. dagligt intag från 100 g krabba: (män/kvinnor):</b>
<b>Tiamin:</b>	0,08 mg	1,4/1,1 mg	6/7
<b>Riboflavin:</b>	0,08 mg	1,6/1,3 mg	5/6
<b>Niacinekv. mg:</b>	4,4 mg	18/15 mg	24/29
<b>B6:</b>	0,3 mg	1,5/1,2 mg	20/25
<b>Folat:</b>	20 ug	300 ug	7
<b>B12:</b>	0,5 ug	2 ug	25

<b>Fettlösliga vitaminer:</b>	<b>Innehåll i 100 g krabba:</b>	<b>Rek. dagligt intag (män/kvinnor):</b>	<b>% av rek. dagligt intag från 100 g krabba (män/kvinnor):</b>
<b>A-vitamin:</b>	7 ug	900/800 ug	1
<b>D-vitamin:</b>	0,1 ug	5 ug	2
<b>E-vitamin:</b>	1,2 mg	10/8 mg	12/15

<b>Mineralämnen:</b>	<b>Innehåll i 100 g krabba:</b>	<b>Rek. dagligt intag (män/kvinnor):</b>	<b>% av rek. dagligt intag från 100 g krabba (män/kvinnor):</b>
<b>Kalcium:</b>	89 mg	800 mg	11
<b>Fosfor:</b>	229 mg	600 mg	38
<b>Järn:</b>	0,7 mg	10/15 mg	7/5
<b>Magnesium:</b>	34 mg	350/280 mg	10/12
<b>Kalium:</b>	329 mg	3500/3100 mg	9/11
<b>Zink:</b>	3,5 mg	9/7 mg	39/50
<b>Selen:</b>	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 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.