

**Näringsinnehåll\* per 100 g kungsfisk ätlig del****Energiinnehåll:** 395 kJ alternativt 94 kcal**Vatteninnehåll/100 g kungsfisk:** uppgift saknas**Energigivande näringsämnen (g):****Protein:** 17,1**Fett:** 2,8**Kolhydrat:** 0**Fettkvalitet (g):****Mättat fett:** 0,6**Enkelomättat fett:** 1,4**Fleromättat fett:** 0,7

Varav

**Omega-6 (n-6)\*\*** 0,1**Omega-3 (n-3)\*\*\*:** 0,7**Kolesterol:** 43 mg

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

**Män (3,1 g n-3)** 443**Kvinnor (2,4 g n-3):** 343

\*\*\*\*

av Omega-3 fett för vuxna:

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

0,1 mg

1,4/1,1 mg

7/9

**Riboflavin:**

0,11 mg

1,6/1,3 mg

7/8

**Niacin mg:**

2 mg

18/15 mg

11/13

**B6:**

0,2 mg

1,5/1,2 mg

13/17

**Folat:**

uppgift saknas

300 ug

-

**B12:**

1 ug

2 ug

50

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

3 ug

900/800 ug

-

**D-vitamin:**

-

5 ug

-

**E-vitamin:**

1 mg

10/8 mg

10/13

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

21 mg

800 mg

3

**Fosfor:**

190 mg

600 mg

32

**Järn:**

0,3 mg

10/15 mg

3/2

**Magnesium:**

26 mg

350/280 mg

7/9

**Kalium:**

378 mg

3500/3100 mg

11/12

**Zink:**

0,2 mg

9/7 mg

2/3

**Selen:**

0,05 ug

50/40 ug

-

\* Källa: 2000 - 2004 Norsk Eksportutvalget for fisk

\*\* 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.