

Näringsinnehåll* per 100 g långa ätlig del**Energiinnehåll:** 396 kJ alternativt 95 kcal**Vatteninnehåll/100 g långa:** uppgift saknas**Energigivande näringsämnen (g):****Protein:** 17,1**Fett:** 2,8**Kolhydrat:** 0**Fettkvalitet (g):****Mättat fett:** 0,7**Enkelomättat fett:** 0,5**Fleromättat fett:** 1,6

Varav

Omega-6 (n-6)** 0,1**Omega-3 (n-3)***:** 1,5**Kolesterol:** 46 mg

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

Män (3,1 g n-3) 206**Kvinnor (2,4 g n-3):** 160

av Omega-3 fett för vuxna:

Vattenlösliga vitaminer:	Innehåll i 100 g långa:	Rek. dagligt intag (män/kvinnor):	% av rek. dagligt intag från 100 g långa (män/kvinnor):
Tiamin:	0,05 mg	1,4/1,1 mg	4/5
Riboflavin:	0,08 mg	1,6/1,3 mg	5/6
Niacin mg:	2,3 mg	18/15 mg	13/15
B6:	0,3 mg	1,5/1,2 mg	20/25
Folat:	uppgift saknas	300 ug	-
B12:	0,5 ug	2 ug	25

Fettlösliga vitaminer:	Innehåll i 100 g långa:	Rek. dagligt intag (män/kvinnor):	% av rek. dagligt intag från 100 g långa (män/kvinnor):
A-vitamin:	2 ug	900/800 ug	-
D-vitamin:	3,4 ug	5 ug	68
E-vitamin:	0,3 mg	10/8 mg	3/4

Mineralämnen:	Innehåll i 100 g långa:	Rek. dagligt intag (män/kvinnor):	% av rek. dagligt intag från 100 g långa (män/kvinnor):
Kalcium:	28 mg	800 mg	4
Fosfor:	200 mg	600 mg	33
Järn:	0,2 mg	10/15 mg	2/1
Magnesium:	24 mg	350/280 mg	7/9
Kalium:	360 mg	3500/3100 mg	10/12
Zink:	0,4 mg	9/7 mg	4/6
Selen:	0,03 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), dokosaheksaensyra 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.