

Näringsinnehåll* per 100 g rödspätta ätlig del**Energiinnehåll:** 391 kJ alternativt 93 kcal**Vatteninnehåll/100 g rödspätta:** 79 g**Energigivande näringsämnen (g):****Protein:** 17,1**Fett:** 2,7**Kolhydrat:** 0**Fettkvalitet (g):****Mättat fett:** 0,5**Enkelomättat fett:** 0,5**Fleromättat fett:** 0,95*Varav***Omega-6 (n-6)**** 0,15**Omega-3 (n-3)***:** 0,76**Kolesterol:** 60 mg

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

Män (3,1 g n-3) 408**Kvinnor (2,4 g n-3):** 316

av Omega-3 fett för vuxna:

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

Tiamin:	0,2 mg	1,4/1,1 mg	14/18
Riboflavin:	0,2 mg	1,6/1,3 mg	13/15
Niacinekv. mg:	6,7 mg	18/15 mg	37/45
B6:	0,2 mg	1,5/1,2 mg	13/17
Folat:	11 ug	300 ug	4
B12:	0,6 ug	2 ug	30

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

A-vitamin:	16 ug	900/800 ug	2
D-vitamin:	3 ug	5 ug	60
E-vitamin:	0,4 mg	10/8 mg	4/5

Mineralämnena:**Innehåll i 100 g
rödspätta:****Rek. dagligt intag
(män/kvinnor):****% av rek. dagligt
intag från 100 g
rödspätta
(män/kvinnor):**

Kalcium:	41 mg	800 mg	5
Fosfor:	169 mg	600 mg	28
Järn:	0,6 mg	10/15 mg	6/4
Magnesium:	30 mg	350/280 mg	9/11
Kalium:	340 mg	3500/3100 mg	10/11
Zink:	0,4 mg	9/7 mg	4/6
Selen:	25 ug	50/40 ug	50/63

* 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), dokosaheptaensyra 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.