

Näringsinnehåll* per 100 g sej ätlig del**Energiinnehåll:** 382 kJ alternativt 91 kcal**Vatteninnehåll/100 g sej:** 77 g**Energigivande näringsämnen (g):****Protein:** 20,5**Fett:** 0,9**Kolhydrat:** 0**Fettkvalitet (g):****Mättat fett:** 0,1**Enkelomättat fett:** 0,1**Fleromättat fett:** 0,35*Varav***Omega-6 (n-6)**** 0,02**Omega-3 (n-3)***:** 0,32**Kolesterol:** 60 mg

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

Män (3,1 g n-3) 967**Kvinnor (2,4 g n-3):** 750

av Omega-3 fett för vuxna:

Vattenlösliga vitaminer:	Innehåll i 100 g sej:	Rek. dagligt intag (män/kvinnor):	% av rek. dagligt intag från 100 g sej: (män/kvinnor):
Tiamin:	0,05 mg	1,4/1,1 mg	4/5
Riboflavin:	0,1 mg	1,6/1,3 mg	6/8
Niacinekv. mg:	5,4 mg	18/15 mg	30/36
B6:	0,1 mg	1,5/1,2 mg	7/8
Folat:	12 ug	300 ug	4
B12:	1 ug	2 ug	50

Fettlösliga vitaminer:	Innehåll i 100 g sej:	Rek. dagligt intag (män/kvinnor):	% av rek. dagligt intag från 100 g sej (män/kvinnor):
A-vitamin:	6 ug	900/800 ug	1
D-vitamin:	0,8 ug	5 ug	16
E-vitamin:	0,4 mg	10/8 mg	4/5

Mineralämnen:	Innehåll i 100 g sej:	Rek. dagligt intag (män/kvinnor):	% av rek. dagligt intag från 100 g sej (män/kvinnor):
Kalcium:	29 mg	800 mg	4
Fosfor:	170 mg	600 mg	28
Järn:	0,2 mg	10/15 mg	2/1
Magnesium:	14 mg	350/280 mg	4/5
Kalium:	440 mg	3500/3100 mg	13/14
Zink:	0,3 mg	9/7 mg	3/4
Selen:	20 ug	50/40 ug	40/50

* 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.