

## Närings- och energivärde per 100 g sill/strömming

**Energi:** 965 kJ

**Kcal:** 230

**Protein:** 15,2 g

**Fett:** 14 g

**Fettkvalité i %:**

**Mättat:** 23,1 %

**Enkelmättat:** 46,5 %

**Fleromättat:** 26,5 %

*Fördelat på:*

**Omega-3 fett:** 24,8 %

**Omega-6 fett:** 1,7 %

**Fettlösliga vitaminer:** A, D

**B-vitaminer:** B12, niacin, pantotensyra