

Närings- och energivärde per 100 g slätvarsfilé

Energi: 347 kJ

Kcal: 83

Protein: 16,7 g

Fett: 1,7 g

Fettkvalité i %:

Mättat: 27 %

Enkelmättat: 24,8 %

Fleromättat: 48,8 %

Fördelat på:

Omega-3 fett: 33 %

Omega-6 fett: 4 %

Omega-3 fett: 0,7 g

(Rek. dagsintag av omega-3 fett: 2-3 g)

B-vitaminer: niacin, tiamin