

Näringsinnehåll* per 100 g torsk ätlig del**Energiinnehåll:** 315 kJ alternativt 75 kcal**Vatteninnehåll/100 g torsk:** 82 g**Energigivande näringsämnen (g):****Protein:** 17**Fett:** 0,7**Kolhydrat:** 0**Fettkvalitet (g):****Mättat fett:** 0,13**Enkelomättat fett:** 0,08**Fleromättat fett:** 0,28*Varav***Omega-6 (n-6)**** 0,02**Omega-3 (n-3)***:** 0,24**Kolesterol:** 50 mg

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

Män (3,1 g n-3) 1292**Kvinnor (2,4 g n-3):** 1000

av Omega-3 fett för vuxna:

Vattenlösliga vitaminer:	Innehåll i 100 g torsk:	Rek. dagligt intag (män/kvinnor):	% av rek. dagligt intag från 100 g torsk: (män/kvinnor):
Tiamin:	0,05 mg	1,4/1,1 mg	4/5
C-vitamin:	2 mg	60 mg	3
Riboflavin:	0,04 mg	1,6/1,3 mg	3
Niacinekv. mg:	4,6 mg	18/15 mg	26/31
B6:	0,26 mg	1,5/1,2 mg	17/22
Folat:	12 ug	300 ug	4
B12:	0,8 ug	2 ug	40

Fettlösliga vitaminer:	Innehåll i 100 g torsk:	Rek. dagligt intag (män/kvinnor):	% av rek. dagligt intag från 100 g torsk (män/kvinnor):
A-vitamin:	-	900/800 ug	-
D-vitamin:	1 ug	5 ug	20
E-vitamin:	1 mg	10/8 mg	10/13

Mineralämnen:	Innehåll i 100 g torsk:	Rek. dagligt intag (män/kvinnor):	% av rek. dagligt intag från 100 g torsk (män/kvinnor):
Kalcium:	16 mg	800 mg	2
Fosfor:	190 mg	600 mg	32
Järn:	0,2 mg	10/15 mg	2/1
Magnesium:	28 mg	350/280 mg	8/10
Kalium:	355 mg	3500/3100 mg	10/11
Zink:	0,4 mg	9/7 mg	4/6
Selen:	27 ug	50/40 ug	54/68

* 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.