

Levnedsmiddel /100g	Kalorier (kcal.)	Protein g	Kulhydrater g	Kostfibre g	Fedt g
Aborre	85	18	0	0	1,3
Ansjos, marineret	210	13	10	0	13
Blæksprutte	81	16	1,5	0	1
Brisling	161	17	0	0	10
Bækørred, bækforrel	107	21	0	0	3
Fiskeboller, konserver	63	8	5	0	1
Fiskefars	111	8	13	0	3
Fiskefrikadeller	155	10	10	0	8
Gedde	88	19	0	0	1
Havkat	90	16	0	0	3
Hellefisk	189	12	0	0	16
Hellefisk, røget	201	15	0	0	16
Helleflynder	119	21	0	0	4
Helt	115	22	0	0	3
Hornfisk	111	21	0	0	3
Hummer	94	20	0,8	0	1
Hummer, konserver	91	19	0,3	0	2
Hvilling	80	18	0	0	0,6
Ising	82	18	0	0	1
Klippers i olie, konserver	247	21	0	0	19
kongeål (pighaj), rå	156	19	0	0	9
krabbe, kogt	130	20	0	0	5
Krabbekløer	114	23	1	0	2
Krebs	69	15	1	0	0,5
Kuller	86	19	0	0	1
Kulmule	71	17	0	0	0,4
Laks, gravad	179	21	3	0	9
Laks	163	18	0	0	10
Makral i tomat	197	14	1		16
Makral, røget	292	19	0	0	24
Makral	290	18	0	0	24
Musling, konserver	103	17	2	0	3
Pighvarre	93	16	0	0	3
Rejer	106	20	1	0	2
Rødfisk	87	19	0	0	1
Rødspætte	87	18	0	0	2
Rødspættefilet, paneret, dybfrost	138	12	20	0	1
Rødtunge	87	17	0	0	1
Sandart	86	19	1	0	1
Sardin i olie, konserver	202	25	0	0	12
Sardin i tomat, konserver	173	16	0	0	12
Sej, filet	81	19	0	0	0,3

Sild, marineret	275	12	19	0	17
Sild	202	18	0	0	15
sild, røget	193	21	0	0	12
Sildepostej	339	11	0	0	33
Skrubbe	88	18	0	0	2
Spegesild	261	13	0	0	24
Sperling	84	19	0	0	1
Søtunge	86	19	0	0	1
Torskelever	614	5	1	0	67
Torskerogn, røget	147	27	0	0	4
Torskefilet	82	19	0	0	0,6
Torskerogn, konserver	100	14	3	0	4
Tun	122	28	0	0	1
Tun i olie, konserver	193	25	0	0	10
Tun i tomat, konserver	98	17	0	0	3
Tun i vand, konserver	112	25	0	0	1
Ørred	148	21	0	0	7
Østers	62	8	4	0	2
Ål	356	19	0	0	32
Ål, røget	325	19	0	0	28
Ålekvabbe	329				28