

 Ryby i owoce morza

## Tabela kalorii produktów spożywczych

Produkt	Rozmiar	Waga	Wartość kaloryczna dla 100 g	Białko dla 100 g	Węglowodany dla 100 g	Tłuszcze dla 100 g	Niezbędne kwasy tłuszczowe norma: 10 g dla diety 2000 kcal
anchois	sztuka	4 g	210	28.9	0	9.7	2.6 g
dorsz	pląt	90 g	78	18	0	1	0.2 g
halibut	dzwonko	90 g	186	20	0	2	0.7 g
homar	sztuka	210 g	77	17	0	1	0.3 g
ikra	łyżka	20 g	143	22.3	1.5	6.4	2.7 g
karp	sztuka	400 g	110	18	0	4	0.7 g
krab	porcja	200 g	87	18.1	0	1.1	0.4 g
krewetka	sztuka duża	12 g	92	22	1	0	0.2 g
łosoś hodowlany	dzwonko	60 g	201	20	0	14	4.8 g
łosoś wędzony	plaster	35 g	162	22	0	1	1.9 g
makrela	sztuka	250 g	181	19	9	2	2.6 g
makrela wędzona	sztuka	125 g	221	21	0	16	3.8 g
miecznik	dzwonko	110 g	144	19.7	0	6.7	1.1 g
miętus	sztuka	300 g	90	19	0	1	0.3 g
mintaj	pląt	120 g	73	17	0	1	0.2 g
okoń	dzwonko	150 g	82	18	0	1	0.1 g
ostryga	sztuka	4 g	81	9	5	0	0.9 g

Jedząc ryby przynajmniej raz w tygodniu zwiększysz zawartość witaminy D w organizmie oraz dostarczysz wiele zdrowych tłuszczów.

Produkt	Rozmiar	Waga	Kcal	Białko	Węglowodany	Tłuszcze	WNKT
plástuga	filet	110 g	86	17	0	2	0.4 g
pstrąg	sztuka	230 g	160	19	0	10	3.1 g
ryba maśłana	filet	110 g	146	17.3	0	8	0.6 g
sardynka w oleju	sztuka	30 g	221	34	0	14	5.1 g
sielawa	sztuka	60 g	134	19	0	5.9	2.1 g
sielawa wędzona	sztuka	30 g	108	23	0	1	0.3 g
surimi	sztuka	16 g	99	15	7	1	0.4 g
szczupak	dzwonko	600 g	82	18	0	1	0.4 g
śledź	pląt	100 g	161	16	0	11	1.9 g
ślimak	sztuka	10 g	90	16.1	2	1.4	0.3 g
tilapia	filet	110 g	96	20.1	0	1.7	0.4 g
tuńczyk	dzwonko	200 g	137	24	0	5	1.4 g
tuńczyk w oleju z puszki	łyżka	35 g	190	27	0	9	4.5 g
tuńczyk w wodzie z puszki	łyżka	30 g	96	21	0	1	0.3 g
węgorz	dzwonko	30 g	278	15	0	25	3.2 g

