

Консервы рыбные

Продукты, 100 г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергия, ккал
Бычки в томатном соусе	17.5	2	-	88
Горбуша натуральная	20.9	5.8	-	136
Горбуша в томатном соусе	15	6	4.1	130
Кальмары	15-15,5	1-1,4	1,7-3,1	76-92
Килька в томатном соусе	14	12	4.5	182
Крабы	18.7	1.1	0.1	85
Лосось	20.6	6.3	-	144
Мидии	17.5	2	-	88
Морская капуста	0.8	5.1	-	49
Печень минтая	6	50	-	474
Печень трески	4.2	65.7	1.2	613
Сайра бланшированная в масле	18.3	23.3	-	283
Сардины с добавлением масла	19	18	-	238
Сардины в масле	24.1	13.9	-	221
Сардины в томатном соусе	17	9.9	1.4	162
Сельдь	17.5	2	-	88
Сельдь в растительном масле	16.4	26.5	-	301
Скумбрия натуральная	17.7	14.4	-	200
Скумбрия в масле	14.4	28.9	-	318
Ставрида в масле	15.6	27.4	-	309
Ставрида в томатном соусе	14.8	2.3	73	110
Тунец натуральный	22.5	0.7	-	96
Тунец в масле	22	15.9	-	232
Шпроты в масле	17.4	32.4	0.4	363
Шпротный паштет	12	14	5.3	195