

Рыба и морепродукты

Продукты, 100 г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергия, ккал
Аргентина	17.6	2	-	88
Амур белый	18.6	5.3	-	134
Бычок	17.5	2	-	88
Вобла	18	2.8	-	95
Горбуша	20.5	6.5	-	140
Дорадо	18	3	-	96
Зубатка пестрая	19.6	5.3	-	126
Кальмар	18	2.2	2	100
Камбала дальневосточная	15.7	3	-	90
Карась	17.7	1.8	-	87
Карп	16	5.3	-	112
Кета	19	5.6	-	127
Кефаль	21	0.4	-	124
Кижуч	21.6	5.9	-	146
Килька балтийская	14.1	9	-	137
Килька каспийская	18.5	13.1	-	192
Китовое мясо	22.5	3.2	-	119
Краб камчатский, мясо	18.2	1	-	82
Креветки	17-22	0,6-1,6	-	80-97
Лангуст	18.8	1.3	0.5	89
Лангуст вареный	20.5	0.7	0.3	90
Ледяная рыба	15.5	1.4	-	75
Лемонема	15.9	0.4	-	67
Лещ	17.1	4.1	-	105
Лобстер	18.8	0.9	0.5	90
Лосось атлантический (семга)	20	8.1	-	153
Лосось	19.8	6.3	-	142
Макрурус	13.2	0.8	-	60
Мидии	11.5	2	3.3	77
Минтай	15.9	0.9	-	72
Мойва весенняя	13.1	7.1	-	116
Мойва осенняя	13.6	18.1	-	217
Молоки рыб	16	2.9	-	90
Морской гребешок	17	2	3	92
Навага	19.2	1.6	-	91
Налим	18.8	0.6	-	81
Нерка красная	20.3	8.4	-	157
Окунь морской	18.2	3.3	-	103
Окунь речной	18.5	0.9	-	82
Омар	18.8	1.3	0.5	89
Омар вареный	20.5	0.7	0.3	90
Осетр каспийский	16.4	10.9	-	164
Осетр	15.8	15.4	-	202
Палтус белокожий	18.9	3	-	103
Пангасиус	15.3	3	-	89
Пикша	17.2	0.5	-	73
Плотва	17.5	2	-	88

Путассу	18.5	0.9	-	82
Рак речной	15.5	1	1.2	76
Рак речной <i>вареный</i>	20.3	1.3	1	97
Рапана	16.7	1.1	-	77
Сазан	18.2	2.7	-	97
Сельдь атлантическая нежирная	19.1	6.5	-	135
Сельдь атлантическая жирная	17.7	19.5	-	248
Сельдь тихоокеанская нежирная	18	7	-	135
Сельдь тихоокеанская жирная	14	15	-	191
Семга	21.6	6	-	140
Семга брюшки	25	24	-	310
Скумбрия атлантическая	18	13.2	-	191
Скумбрия	18.7	11.9	-	181
Сом	17.2	5.1	-	115
Ставрида океаническая	18.5	4.5	-	114
Стерлядь	17	6.1	-	122
Судак	18.4	1.1	-	84
Терпуг	17.8	3.4	-	102
Тилапия	20.1	1.7	-	96
Треска атлантическая	17.8	0.7	-	82
Треска тихоокеанская	15.3	0.4	-	69
Тунец голубой	23.3	4.9	-	144
Тунец желтоперый (желтохвостый)	24.4	0.5	-	109
Тунец полосатый	22	1		103
Устрица	9	2	4.5	72
Форель	19.2	2.1	-	97
Форель морская	20.5	4.3	-	157
Хек	16.6	2.2	-	86
Щука	18.4	1.1	-	84
Язык морской	10.3	5.2	-	88
Язь	18.2	1	-	81