

TÁPANYAGTÁBLÁZAT

A tápanyagtáblázatban szereplő adatok, (ha más jelölés nem szerepel) 100 g termékre vonatkoznak.

HALAK ÉS HALKÉSZÍTMÉNYEK

Megnevezés	Energia kJ (kcal)	Fehérje g	Zsír g	Szénhidrát g
Amur	609 (145)	18	7,5	0,2
Angolna	1239 (295)	15	25	0
Balin	521 (124)	17,8	5,5	0
Busa	395 (94)	18	1,9	0,6
Fogas	361 (86)	19	0,8	0,2
Füstölt angolna	2016 (480)	27,7	39,4	0,2
Halászlé	126 (30)	4,1	1	1
Harcsa	1336 (280)	17,5	0,8	0,2
Heck	374 (89)	20,2	0,9	0
Hering, göngyölt	937 (223)	19,8	14,8	1
Hering, mustáros	773 (184)	15,9	11,7	2,5
Hering, olajos	1604 (382)	15,9	33,8	0,7
Hering, paradicsomos	911 (217)	18,9	14,6	0,8
Kaviár	1151 (274)	26	16	4,6
Keszeg	320 (77)	16,9	0,8	0,2
Lazac	895 (213)	20	14	0,2
Olajos hal (magyar)	1151 (274)	18,6	21,3	0,1
Pisztráng	478 (116)	21,5	2,9	0,2
Ponty (nyurga)	424 (101)	16	4	0,1
Ponty (tükör)	613 (146)	15,8	8,7	0,1
Rácponty	546 (130)	7,1	7,6	7,4
Szardínia, olajos	1226 (292)	22,5	21,4	0,3
Szegedi halpaprikás	286 (68)	8,7	3,1	0,9
Tőkehal, filézett	374 (89)	19,4	0,5	1,2
Tőkehalszelet, olajos	1155 (275)	16,1	22,4	0,2