



## Frischfisch - Nährwerttabelle

Lebensmittel-Nährwerte (pro 100 g)	kcal	kJ	KH (g)	Fett (g)	EW (g)
Aal (roh)	280	1176	0	24,5	15
Anglerfisch, Lotte, Seeteufel (roh)	77	323	0	1,5	15
Barsch, Seebarsch, Flussbarsch (roh)	81	344	0	0,8	18,5
Buntbarsch, Tilapia (roh)	93	392	0	1	20
Flunder (roh)	81	339	0	1	17
Flusskrebse, ausgelöst (Krebsfleisch) (roh)	65	275	0	0,8	15
Forellen (Bachforellen) (roh)	102	431	0	2,7	19,5
Goldbrassen, Doraden (roh)	127	538	0	5,3	20
Goldmakrelen, tropische Dorade, Mahi-Mahi, Dolphin-Fisch (Filet) (roh)	123	515	0	1	38
Hecht (roh)	82	346	0	0,9	18,4
Heilbutt, schwarz (roh)	146	612	0	9,8	13
Heilbutt, weiß (roh)	105	443	0	2,3	20
Heringe (roh)	233	968	0	17,8	18,2
Hoki (verwandt mit Seehecht) (roh)	167	699	0	17	2
Kabeljau (Dorsch) (roh)	80	336	0	0,6	17,7
Kabeljauleber (Dorschleber) (roh)	630	2645	0	65	6
Karpfen (roh)	115	484	0	4,8	18
Knurrhahn, Drachenkopf (roh)	135	566	0	5	21
Lachsfilet, Wildlachsfilet (roh)	202	843	0	13,6	20
Lachsforelle, Regenbogenforellen (roh)	145	607	0	7,5	17,8
Makrelen (roh)	182	758	0	11,9	18,7
Pangasiusfilet (roh)	92	386	0	4	13
Red Snapper (roh)	110	462	0	3	20
Renke (Felchen) (roh)	100	421	0	3,2	17,8
Rotbarsch (Rotbarschfilet), Goldbarsch, Bergilt, Panzerbarsch (roh)	105	443	0	3,6	18,2
Rotzunge (Limande) (roh)	87	364	0	1,1	18,2
Sardellenfilets (Anchovis) (roh)	101	427	0	2,3	20,1
Sardinen (roh)	124	522	0	5,2	19,4
Schellfisch (roh)	72	308	0	0,6	17,9
Schleie (roh)	83	349	0	0,8	18
Scholle (roh)	86	361	0	1,9	17,1
Schwertfisch (roh)	117	493	0	4,4	19,4
Seehecht (roh)	92	386	0	2,5	17,2
Seelachsfilet, Alaska, Alaska-Seelachsfilet (roh)	74	314	0	0,8	16,7



Seelachsfilet, Köhler, Blaufisch (roh)	81	344	0	0,9	18,3
Seesaibling, Bachsaibling (roh)	101	432	0	2	19,5
Seewolf, Steinbeißer, Katfisch (roh)	99	417	0	3	17
Seezunge (roh)	83	349	0	1,4	17,5
Steinbutt (roh)	86	362	0	1,6	17
Thunfisch (roh)	204	857	0	15,5	21,5
Victoriabarsch, Viktoriabarsch, Nilbarsch (roh)	100	419	0	1,7	20
Weißling, Wittling, Merlan (roh)	78	328	0	0,5	17,5
Wels, Waller, Schaidfisch (roh)	163	678	0	11,3	15,3
Winterkabeljau, Skrei (roh)	79	330	0	0,9	16,7
Wolfsbarsch, Streifenbarsch, Loup de Mer (roh)	116	488	0	3,5	19,9
Zander (roh)	83	352	0	0,7	19,2

Angaben ohne Gewähr. Quelle: <http://www.lebensmittel-tabelle.de>

**Legende:** kcal = Kilokalorien - kJ = Kilo-Joule - KH (g) = enthaltene Kohlenhydrate in Gramm - Fett (g) = enthaltenes Fett in Gramm - EW (g) = enthaltene Eiweiße/Proteine in Gramm. 1g Fett = 9,3 kcal, 1g EW = 4,2 kcal, 1g KH = 4,1 kcal, 1g Alkohol = 7,0 kcal, 1g org. Säure = 3,0 kcal.

Stand 12.05.2015