

Fisk og sjømat: næringsinnhold per 100 g

171 matvarer: fet og mager fisk, skalldyr og fiskeprodukter. Tall per 100 g fra Matvaretabellen. *Porsjon og kcal i porsjonen er beregnet av Kaloribasen.

Matvare	kcal	Protein g	Karbo g	Fett g	Fiber g	Porsjon*
Blåkveite, rå/kaldrøkt	155	14	0	11	0	175 g 271 kcal
Brisling, rå	208	12,4	0	17,6	0	175 g 364 kcal
Havål, rå	119	18	0	5,2	0	175 g 208 kcal
Kveite, filet, melpanert, stekt i fett	171	17,7	3,1	9,7	0,2	150 g 257 kcal
Kveite, hellefisk, oppdrett, rå	102	20	0	2,4	0	175 g 179 kcal
Kveite, hellefisk, rå	123	17	0	6,1	0	175 g 215 kcal
Kveite, hellefisk, skiver, røkt, rå	211	19,4	0	14,8	0	175 g 369 kcal
Kveite, hellefisk, uspesifisert, rå	113	18,5	0	4,3	0	175 g 198 kcal
Kveite, skiver, kokt	149	21,3	0	7,1	0	150 g 224 kcal
Laks, filet, gravet	179	21,2	2,8	9,2	0	25 g 45 kcal
Laks, filet, ovnsstekt	207	20,6	0	13,8	0	115 g 238 kcal
Laks, filet, stekt i panne	272	21,1	3,2	19,4	0,2	105 g 286 kcal
Laks, oppdrett, rå	223	19,9	0	15,9	0	175 g 390 kcal
Laks, oppdrett, skiver, kokt	190	17,8	0	13,2	0	150 g 285 kcal
Laks, oppdrett, skiver, stekt i fett	257	21,1	3,2	17,7	0,2	150 g 386 kcal
Laks, røkt	225	23,2	0	14,7	0	25 g 56 kcal
Laks, vill, kokt	157	17,6	0	9,6	0	150 g 236 kcal
Laks, vill, rå	182	19,7	0	11,5	0	175 g 319 kcal
Makrell, august - desember, kokt	242	15,6	0	20	0	150 g 363 kcal
Makrell, august - desember, rå	286	17,5	0	24	0	175 g 501 kcal
Makrell, august - desember, stekt i fett	310	18,5	3,2	24,7	0,2	150 g 465 kcal
Makrell, februar - juni, kokt	82	17	0	1,6	0	150 g 123 kcal
Makrell, februar - juni, rå	93	19	0	1,9	0	175 g 163 kcal
Makrell, februar - juni, stekt i fett	146	20,1	3,2	5,8	0,2	150 g 219 kcal
Makrell, kaldrøkt	242	18,2	0	18,8	0	25 g 61 kcal
Makrell, varmrøkt	295	19,5	0	24,1	0	25 g 74 kcal
Pigghå, håbrann, rå	129	17,9	0	6,4	0	175 g 226 kcal
Røye, melpanert, stekt i fett	168	16,8	3,1	9,8	0,2	150 g 252 kcal
Røye, rå	128	16,1	0	7,1	0	175 g 224 kcal
Røye, stekt uten fett	132	18	0	6,7	0	150 g 198 kcal
Sild, kokt	153	15,6	0	10,1	0	150 g 230 kcal
Sild, melpanert, stekt i fett	216	18,5	3,1	14,3	0,2	150 g 324 kcal
Sild, rå	179	17,4	0	12,1	0	175 g 313 kcal
Sild, røkt, bøkling	200	21,2	0	12,8	0	25 g 50 kcal
Spekesild, utvannet	210	16,5	0	16	0	150 g 315 kcal
Ål, rå	362	17,3	0	32,5	0	175 g 634 kcal
Ål, røkt	351	19,1	0	30,5	0	25 g 88 kcal
Ørret, filet, røkt	142	20,1	0	6,9	0	20 g 28 kcal
Ørret, oppdrett, kokt	143	17	0	8,3	0	150 g 215 kcal
Ørret, oppdrett, rå	166	19	0	10	0	175 g 291 kcal
Ørret, oppdrett, skiver, melpanert, stekt i fett	207	20,1	3,2	12,6	0,2	150 g 311 kcal
Ørret, sjørørret, kokt	135	25	0	3,9	0	150 g 203 kcal
Ørret, sjørørret, melpanert, stekt i fett	165	21	3,2	7,5	0,2	150 g 248 kcal
Ørret, sjørørret, rå	110	20	0	3,3	0	175 g 193 kcal
Ansjos, hermetisk	216	12,5	12,1	13,1	0	20 g 43 kcal
Brisling, i olje, avrent, hermetisk	261	18,3	0	20,9	0	25 g 65 kcal
Brisling, i tomat, hermetisk	203	15	2,7	14,7	0	25 g 51 kcal
Fiskeboller, avrent, hermetisk	120	9,5	17	1,5	0,3	25 g 30 kcal
Fiskeboller, kjøpt	59	8,6	5,4	0,4	0,1	25 g 15 kcal
Fiskeburger, kjøpt	107	11,5	6,5	3,7	0,8	100 g 107 kcal
Fiskeburger, laks	209	16,5	2,4	14,9	0	100 g 209 kcal
Fiskeburger, mager fisk	156	10,8	6	9,8	0,1	100 g 156 kcal
Fiskeburger, makrell	186	15,1	2,4	12,9	0	100 g 186 kcal
Fiskeburger, sei	155	10,8	6	9,7	0,1	100 g 155 kcal
Fiskeburger, sild	179	14,5	2,4	12,4	0	100 g 179 kcal

Fisk og sjømat: næringsinnhold per 100 g (forts.)

Matvare	kcal	Protein g	Karbo g	Fett g	Fiber g	Porsjon*
Fiskekaker, kjøpt	110	11,8	6	4,2	0,5	55 g 61 kcal
Fiskepaté, laks	175	11,9	4,3	12,2	0	50 g 88 kcal
Fiskepaté, mager fisk	139	13,9	4,3	7,4	0	50 g 70 kcal
Fiskepinner, forfritert, stekt i fett	215	11,9	17,5	10,5	2	22 g 47 kcal
Fiskepinner, kjøpt	180	11,1	15,5	7,9	1	25 g 45 kcal
Fiskepudding	70	8,7	7,4	0,6	0,1	40 g 28 kcal
Fiskepudding, fløtepudding	101	8,6	7,2	4,2	0,1	40 g 40 kcal
Gaffelbiter, sild, hermetisk	203	8	19,9	10	1	5 g 10 kcal
Kaviar, av lodderogn	109	14,9	0	5,5	0	15 g 16 kcal
Kaviar, av torskerogn	438	8	13,7	39	0	15 g 66 kcal
Kaviar, polarkaviar	450	8	7,8	43	0	15 g 68 kcal
Kaviarmix	523	6	8	51,9	0	15 g 78 kcal
Laksepålegg, 70 % laks, i beger, kjøpt	213	16,7	0	16,2	0	40 g 85 kcal
Makrell i tomat, 60 % makrell, hermetisk	225	11,2	4,2	17,8	2	40 g 90 kcal
Makrell i tomat, 70 % makrell, hermetisk	257	13,2	3,2	21	1	40 g 103 kcal
Makrell i tomat, hermetisk	242	11,9	3,9	19,4	2	40 g 97 kcal
Rognleverpostei	408	12,4	2,1	38,6	2	15 g 61 kcal
Sei, panert, fryst, kjøpt	182	14,6	13,5	7,6	1	270 g 491 kcal
Seilaks, i olje, avrent	173	15,7	0	12,2	0	25 g 43 kcal
Sild, kryddersild	187	10,1	16,4	9	0	25 g 47 kcal
Sild, marinert, i majones/rømme	303	5,6	20,8	21,9	0	25 g 76 kcal
Sild, marinert, sennepssild	249	6,1	25,6	13,6	0	25 g 62 kcal
Sild, sursild, innlagt, avrent	137	7,6	11	7	0	25 g 34 kcal
Surimi	84	10,4	9,5	0,5	0	110 g 92 kcal
Torsk, panert, kjøpt	135	14,3	17,6	0,5	1	270 g 365 kcal
Tunfisk, i gele, hermetisk	70	16,5	0	0,4	0	185 g 130 kcal
Tunfisk, i olje, avrent, hermetisk	128	24,6	0	3,3	0	185 g 237 kcal
Tunfisk, i olje, ikke avrent, hermetisk	211	22,3	0	13,5	0	185 g 390 kcal
Tunfisk, i vann, avrent, hermetisk	105	24,1	0	1	0	95 g 100 kcal
Alaska pollock, rå	72	16,4	0	0,7	0	270 g 194 kcal
Blålange, rå	64	15,7	0	0,1	0	270 g 173 kcal
Breiflabb, filet, kokt	80	19,8	0	0,2	0	200 g 160 kcal
Breiflabb, rå	64	15,8	0	0,1	0	270 g 173 kcal
Brosme, kokt	106	23,7	0	1,3	0	200 g 212 kcal
Brosme, ovnsstekt	110	25,1	0	1,1	0	200 g 220 kcal
Brosme, rå	84	19	0	0,9	0	270 g 227 kcal
Gjedde, rå	83	20,3	0	0,2	0	270 g 224 kcal
Horngjel, rå	107	19,5	0	3,2	0	270 g 289 kcal
Hvitling, rå	79	18,3	0	0,6	0	270 g 213 kcal
Hyse, kolje, kokt	97	24,2	0	0	0	200 g 194 kcal
Hyse, kolje, rå	78	19,4	0	0	0	270 g 211 kcal
Hyse, kolje, røkt, skiver, kokt	107	24,6	0	0,9	0	200 g 214 kcal
Hyse, kolje, røkt, skiver, rå	84	19,7	0	0,6	0	270 g 227 kcal
Håbrann, rå	85	20,3	0	0,4	0	270 g 230 kcal
Klippfisk, saltet og tørket	268	64,3	0	1,1	0	200 g 536 kcal
Lange, rå	72	17,5	0	0,2	0	270 g 194 kcal
Lomre, rå	67	16	0	0,3	0	270 g 181 kcal
Lutefisk, kokt	49	11,8	0	0,2	0	200 g 98 kcal
Lutefisk, utvannet	46	11	0	0,2	0	500 g 230 kcal
Lyr, rå	66	16	0	0,2	0	270 g 178 kcal
Pangasius, rå	63	13,1	0	1,1	0	270 g 170 kcal
Piggyvar, rå	85	15,9	0	2,4	0	270 g 230 kcal
Rødspette, filet, kavringpanert, rå	148	15,6	10,9	4,2	2	270 g 400 kcal
Rødspette, filet, kavringpanert, stekt i fett	232	15,4	11,4	13,4	2	200 g 464 kcal
Rødspette, filet, kokt	85	15	0	2,8	0	200 g 170 kcal
Rødspette, filet, melpanert, stekt i fett	141	17,5	3,1	6,5	0,2	200 g 282 kcal
Rødspette, fylt, forfritert, fryst	239	10,7	18,8	13,1	1	270 g 645 kcal
Rødspette, panert, forfritert, fylt, stekt i fett	312	10,9	20	20,6	1	200 g 624 kcal

Fisk og sjømat: næringsinnhold per 100 g (forts.)

Matvare	kcal	Protein g	Karbo g	Fett g	Fiber g	Porsjon*
Rødspette, panert, forfritert, fylt, stekt uten fett	261	11,7	21,6	13,9	1	200 g 522 kcal
Rødspette, rå	91	16,8	0	2,6	0	270 g 246 kcal
Sei, filet, kavringpanert, rå	144	16,6	10,9	3,3	2	270 g 389 kcal
Sei, filet, kavringpanert, stekt i fett	194	15,3	8,3	10,8	2	200 g 388 kcal
Sei, filet, melpanert, stekt i fett	162	22,9	3,1	6,4	0,2	200 g 324 kcal
Sei, kokt	109	22,8	0	2	0	200 g 218 kcal
Sei, rå	85	18,3	0	1,3	0	270 g 230 kcal
Seibiff, melpanert, med forstekt løk, fryst, kjøpt	145	13,6	12,7	4,1	1	270 g 392 kcal
Seibiff, melpanert, med forstekt løk, kjøpt, stekt i f...	224	17,4	17,1	9,1	2	200 g 448 kcal
Sik, rå	89	20,9	0	0,6	0	270 g 240 kcal
Sjøtunge, rå	64	14,8	0	0,5	0	270 g 173 kcal
Skate, rå	58	14	0	0,2	0	270 g 157 kcal
Steinbit, filet, melpanert, stekt i fett	151	19,7	2,7	6,7	0,2	200 g 302 kcal
Steinbit, kokt	127	23,3	0	3,8	0	200 g 254 kcal
Steinbit, rå	97	18,6	0	2,5	0	270 g 262 kcal
Torsk, filet, kavringpanert, rå	142	15,8	11,6	3,3	1	270 g 383 kcal
Torsk, filet, kavringpanert, stekt i fett	210	15,9	12,3	10,5	2	200 g 420 kcal
Torsk, filet, kokt	100	21,8	0	1,5	0	200 g 200 kcal
Torsk, filet, melpanert, stekt i fett	153	21,9	3,1	5,9	0,2	200 g 306 kcal
Torsk, filet, ovnsstekt	142	22,1	0	6	0	200 g 284 kcal
Torsk, filet, stekt i panne	156	21,8	3,8	5,9	0,3	200 g 312 kcal
Torsk, forfritert, fylt, fryst	170	10,4	9,4	9,9	0,9	270 g 459 kcal
Torsk, i skiver, rå	79	17,4	0	1	0	270 g 213 kcal
Torsk, lettsaltet, kokt	99	21,6	0	1,5	0	200 g 198 kcal
Torsk, lettsaltet, rå	78	17,3	0	1	0	270 g 211 kcal
Torsk, oppdrett, rå	85	20	0	0,5	0	270 g 230 kcal
Torsk, panert, forfritert, fylt, ovnsstekt	185	11,4	10,8	10,5	1	200 g 370 kcal
Torsk, panert, forfritert, fylt, stekt i fett	240	10,5	10	17,3	1	200 g 480 kcal
Torsk, panert, forfritert, ovnsstekt	157	17,2	13,3	3,5	2	200 g 314 kcal
Torsk, panert, forfritert, stekt i fett	212	15,9	12,3	10,6	2	200 g 424 kcal
Torsk, skiver, kokt	100	21,8	0	1,5	0	200 g 200 kcal
Torsk, uspesifisert, rå	79	17,7	0	0,9	0	270 g 213 kcal
Torsk, vill, rå	79	17,4	0	1	0	270 g 213 kcal
Tunfisk, makrellstørje, rå	105	24	0	1	0	270 g 284 kcal
Tørrfisk	327	78,5	0	1,4	0	200 g 654 kcal
Uer, kokt	123	21,4	0	4,2	0	200 g 246 kcal
Uer, lettsaltet, rå	94	17,1	0	2,8	0	270 g 254 kcal
Uer, lettsaltet, skiver, kokt	123	21,4	0	4,2	0	200 g 246 kcal
Uer, rå	94	17,1	0	2,8	0	270 g 254 kcal
Åbor, abbor, rå	85	19,8	0	0,6	0	270 g 230 kcal
Akkar, tiarmet blekksprut, innbakt, forfritert, fryst	197	9,6	24,3	6,6	1	190 g 374 kcal
Akkar, tiarmet blekksprut, innbakt, forfritert, stekt...	301	10,8	28,8	15,6	1	150 g 452 kcal
Akkar, tiarmet blekksprut, kokt	117	22,6	0	2,9	0	150 g 176 kcal
Akkar, tiarmet blekksprut, rå	77	15,4	0	1,7	0	195 g 150 kcal
Blåskjell, i lake, avrent	82	13,8	0	3	0	8 g 6,6 kcal
Blåskjell, rå	73	13,8	0	2	0	115 g 84 kcal
Hummer, kokt	92	19,4	0	1,6	0	150 g 138 kcal
Kamskjell, rå	35	7,8	0	0,4	0	8 g 2,8 kcal
Kongereke, rå	77	17,6	0	0,7	0	17 g 13 kcal
Krabbe, naturell, hermetisk	108	22,9	0	1,8	0	95 g 103 kcal
Krabbe, innbakt, forfritert, fryst	125	13,6	13,9	1,6	0,3	17 g 21 kcal
Kreps, kokt	95	20,5	0	1,4	0	150 g 143 kcal
Reker, i lake, avrent	72	14,8	0	1,4	0	70 g 50 kcal
Reker, innbakt, forfritert, fryst	225	14,8	18,6	10	0,9	7 g 16 kcal
Reker, innbakt, forfritert, stekt i fett	270	13	17,2	16,4	0,8	6 g 16 kcal
Reker, kokt	83	16,6	0	1,8	0	150 g 125 kcal
Snegler, hermetisk	77	16,1	0	1,4	0	70 g 54 kcal
Østers, rå	59	9,3	0	2,4	0	10 g 5,9 kcal