

NÆRINGAREFNATÖFLUR: ORKA, ORKUEFNI, SALT OG VATN - Innihald í 100g af ætum hluta.

Fiskur, fiskafurðir og skeldýr	Orka		Fita alls g	Fitusýrur			Kolvetni			Trefjar g	Prótein g	Salt g	Vatn g
	kJ	kkal		mett- aðar g	einó- mettaðar g	fjöló- mettaðar g	alls g	sykur- tegundir g	viðbættur sykur g				
BLEIKJA, eldisbleikja, hrá	1020	246	19,7	3,0	10,2	4,1	0	0	0	0	17,1	0,09	62,6
BLEIKJA, reykt	884	211	10,3	1,7	4,6	2,4	0	0	0	0	29,6	5,85	54,6
BLEIKJA, vatnableikja, hrá	448	106	2,7				0	0	0	0	20,5	0,20	76,6
FISKBOLLUR, niðursoðnar	219	52	0,4	0,1	0,1	0,1	7,0	0,3	0	0	5,0	1,48	85,3
FISKBÚÐINGUR, niðursoðinn	287	68	0,6	0,2	0,1	0,2	9,1	0,3	0	0	6,5	1,97	79,5
FISKBÚÐINGUR, steiktur	583	139	6,9	2,0	2,1	1,9	6,7	1,7	0,0	0,4	12,4	0,98	73,0
FISKFARS, hrátt	466	110	2,8				11,7			0,0	9,6		74,4
GAFFALBITAR, niðursoðnir	758	181	9,0	2,1	4,3	1,1	11,0	11,0	10,0	0,0	14,0	5,80	58,0
GELLUR, hráar	269	63	0,6	0,1	0,1	0,2	0,0	0	0	0	14,5	0,15	86,9
GRÁLÚÐA, flök, hrá	717	173	12,9	2,9	5,0	3,8	0,0	0	0	0	14,1	0,16	73,2
GRÁSLEPPA, hrá	388	94	7,6	1,6	4,0	1,2	0,0	0	0	0	6,3	0,00	85,4
GRÁSLEPPA, sigin, hrá	1363	330	30,6	6,5	16,7	5,1	0,0	0	0	0	13,6	1,27	53,1
GRÁSLEPPA, sigin, soðin	1331	322	30,6				0,0	0	0	0	11,7	1,32	55,4
GRÁSLEPPUHHROGN, hrá	416	99	3,7	0,7	0,9	1,5	2,4		0	0	14,0	0,34	79,5
HARÐFISKUR, steinbítur	1499	355	7,1	2,4	2,4	1,9	0,0	0	0	0	72,8	1,30	12,8
HARÐFISKUR, ýsa	1467	346	2,3	0,4	0,2	0,9	0,0	0	0	0	81,3	1,57	10,1
HÁKARL, kæstur	1610	389	35,6	5,1	18,4	5,1	0,0	0	0	0	17,2	0,88	45,3
HLÝRI, hrár	505	121	6,3	1,2	3,0	1,5	0,0	0	0	0	16,0	0,21	78,2
HUMAR, hrár	309	73	0,4	0,1	0,1	0,2	0,0	0	0	0	17,3	0,77	81,3
HÖRPUDISKUR, hrár	385	91	0,8	0,1	0,1	0,3	2,0	0	0	0	18,9	0,64	76,9

NÆRINGAREFNATÖFLUR: VÍTAMÍN OG STEINEFNI - Innihald í 100g af ætum hluta.

Fiskur, fiskafurðir og skeldýr	VÍTAMÍN										STEINEFNI		
	A	Retinol	β-karótín	D	E	B1	B2	B12	Fólasín	C	Kalk	Járn	Joð
	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg
BLEIKJA, eldisbleikja, hrá	10	10	0	12	1,68	0,10	0,21	5,00	9	0	8	0,2	25
BLEIKJA, reykt	10	10	0	12	1,68	0,10	0,21	5,00	9	0	25	0,2	25
BLEIKJA, vatnableikja, hrá						0,16	0,09	5,00	22	0	20	0,8	
FISKBOLLUR, niðursoðnar	2	2	1	0	0,15	0,01	0,03	0,34	4	0	23	0,2	42
FISKBÚÐINGUR, niðursoðinn	2	2	1	0	0,15	0,01	0,05	0,34	4	0	19	0,4	66
FISKBÚÐINGUR, steiktur	35	34	7	1	0,73	0,04	0,09	1,30	11	1	52	0,4	110
FISKFARS, hrátt													
GAFFALBITAR, niðursoðnir	30	30	0	11	0,50	0,03	0,17	5,55	1	0	60	0,7	30
GELLUR, hráar	2	2	0	1	0,50	0,03	0,03	1,10	9	0	8	0,7	191
GRÁLÚÐA, flök, hrá	5	5	0	11	2,20	0,04	0,04	1,00		0	6	0,1	
GRÁSLEPPA, hrá													
GRÁSLEPPA, sigin, hrá											13	0,3	
GRÁSLEPPA, sigin, soðin											13	0,2	
GRÁSLEPPUHROGN, hrá	30	30	0	3	10,00	0,75	0,70			0	16	0,4	
HARÐFISKUR, steinbítur					3,54			10,20	14	0	100		130
HARÐFISKUR, ýsa	0	0	0	0	2,47	0,00	0,00	6,65	30	0	37	0,6	3400
HÁKARL, kæstur										0	6	0,2	
HLÝRI, hrár	18	18	0	1	2,40	0,18	0,05	2,20	1	0	7	1,0	60
HUMAR, hrár	0	0	0	0	1,50	0,01	0,02	6,30	17	0	73	3,8	51
HÖRPUDISKUR, hrár	4	4	0	4	1,30	0,00	0,05	4,00	11	0	7	0,6	11

NÆRINGAREFNATÖFLUR: ORKA, ORKUEFNI, SALT OG VATN - Innihald í 100g af ætum hluta.

Fiskur, fiskafurðir og skeldýr	Orka		Fita alls g	Fitusýrur			Kolvetni			Trefjar g	Prótein g	Salt g	Vatn g
	kJ	kkal		mett- aðar g	einó- mettaðar g	fjöló- mettaðar g	alls g	sykur- tegundir g	viðbættur sykur g				
KARFI, hrár	435	104	3,9	0,5	1,0	0,6	0,0	0	0	0	17,1	0,17	80,0
KAVÍAR, grásleppuhrogn, í krukum	335	80	4,0	0,7	0,9	2,1	1,0	0	0	0	10,0	4,00	80,0
KAVÍAR, hrognamauk í túpum	1928	467	45,0	4,0	28,0	13,0	7,5	6,0	4,0	1,0	7,5	3,75	32,5
KAVÍAR, þorskhrognamauk, í túpum	1714	414	35,2	4,7	7,5	19,8	13,7	13,7	13,7	0,0	10,5	6,12	32,0
KEILA, flök, hrá	373	88	1,3	0,2	0,3	0,4	0,0	0	0	0	19,1	0,30	80,4
KINNAR, nætursaltaðar, hráar	300	71	0,8	0,1	0,1	0,3	0,0	0	0	0	15,9	2,70	80,8
KOLMUNNI, hrár	337	80	0,8				0,0	0	0	0	18,1	0,13	80,5
KRÆKLINGUR, hrár	334	79	2,6	0,3	0,2	0,8	3,5		0	0	10,5	1,46	82,5
LANGA, hrá	344	81	0,2				0,0	0	0	0	19,8	0,18	79,2
LAX, eldislax, hrár	1137	274	22,4	3,7	10,9	5,2	0,0	0	0	0	18,1	0,10	60,5
LAX, grafinn	683	163	8,4	1,3	1,0	3,5	0,6	0,6	0,6	0,0	21,3	3,80	63,4
LAX, reyktur	698	167	8,2	1,5	3,8	1,3	0,0	0,0	0	0	23,2	2,88	67,2
LAX, villtur, hrár	706	169	9,7	1,5	3,7	1,6	0,0	0,0	0	0	20,4	0,16	68,0
LITLI KARFI, hrár	435	103	2,7	0,5	1,0	0,6	0,0	0,0	0	0	19,7		76,7
LOÐNA, heil, hrá	897	216	17,8	3,8	9,1	3,1	0,0	0,0	0	0	14,0		66,5
LOÐNUHROGN, hrá	366	87	3,7				2,9		0	0	10,6	1,55	80,4
LÚÐA, smálúða, hrá	389	92	1,6	0,3	0,4	0,3	0,0	0	0	0	19,4	0,15	78,1
LÚÐA, smálúða, soðin	819	197	12,9	2,4	4,2	3,7	0,0	0	0	0	20,1	1,47	64,5
LÚÐA, stórlúða, hrá	632	152	9,5	1,5	3,0	4,0	0,0	0	0	0	16,5	0,12	74,1
LÝSA, hrá	352	83	1,3	0,2	0,3	0,4	0,0	0	0	0	17,9	0,13	81,3

NÆRINGAREFNAÐÖFLUR: VÍTAMÍN OG STEINEFNI - Innihald í 100g af ætum hluta.

Fiskur, fiskafurðir og skeldýr	VÍTAMÍN										STEINEFNI		
	A	Retinol	β-karótín	D	E	B1	B2	B12	Fólasín	C	Kalk	Járn	Joð
	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg
KARFI, hrár	15	15	0	2	0,63	0,05	0,05	1,00	9	0	8	0,2	3
KAVÍAR, grásleppuhrogn, í krukum	9	9	0	4	7,50	0,33	0,46	12,00	6	0	20	0,5	27
KAVÍAR, hrognamauk í túpum	100	100	0	2	5,50	0,33	0,46	4,00	10	0	43	1,0	36
KAVÍAR, þorskhrognamauk, í túpum	0	0	0	0	5,80	0,22	0,27	6,68	21	0	20	0,1	
KEILA, flök, hrá	2	2	0	0	0,26	0,05	0,15	1,20		0	37	0,1	350
KINNAR, nætursaltaðar, hráar				0		0,03	0,03	1,10	19	0	17	1,0	
KOLMUNNI, hrár						0,08	0,05			0	24	1,0	
KRÆKLINGUR, hrár	30	30	0	0	3,50	0,16	0,21	10,20	42	0	30	3,4	140
LANGA, hrá	3	3	0	0	0,33	0,01	0,03	0,50		0	28	0,2	44
LAX, eldislax, hrár	11	11	0	11	1,40	0,21	0,14	6,90	13	0	6	0,3	30
LAX, grafinn	14	6	50		1,30	0,20	0,15		16	0	10	0,6	
LAX, reyktur	3	3	0	5	1,80	0,25	0,00	4,27	3	0	6	0,4	30
LAX, villtur, hrár	0	0	0	8	1,30	0,20	0,15	6,90	13	0	8	0,2	36
LITLI KARFI, hrár													
LOÐNA, heil, hrá						0,00	0,28			0			
LOÐNUHROGN, hrá											38	0,3	
LÚÐA, smálúða, hrá	33	33	1	9	1,00	0,07	0,03	1,00	9	0	12	0,1	15
LÚÐA, smálúða, soðin	0	0	0	22	1,20	0,07	0,03	1,20	10	0	7	0,1	18
LÚÐA, stórlúða, hrá	33	33	1	9	0,70	0,09	0,04	0,96	12	0	4	0,1	35
LÝSA, hrá	3	3	0	0	0,23	0,05	0,05			0	30	0,3	

NÆRINGAREFNATÖFLUR: ORKA, ORKUEFNI, SALT OG VATN - Innihald í 100g af ætum hluta.

Fiskur, fiskafurðir og skeldýr	Orka		Fita alls g	Fitusýrur			Kolvetni			Trefjar g	Prótein g	Salt g	Vatn g
	kJ	kkal		mett- aðar g	einó- mettaðar g	fjöló- mettaðar g	alls g	sykur- tegundir g	viðbættur sykur g				
MAKRÍLL, hrár	1292	312	25,9	6,2	6,3	11,4	0,0	0	0	0	19,6	0,18	53,3
MAKRÍLL, niðursoðinn, í tómatsósu	667	160	10,3	2,2	4,1	3,0	3,9	3,9	0,5		12,9	0,90	72,0
RAUÐMAGALIFUR, hrá	1422	345	34,3				0,6		0	0	8,4	0,29	55,6
RAUÐMAGI, hrár	1002	242	21,9	4,3	9,8	5,7	0,0	0	0	0	11,3	0,31	65,9
RAUÐMAGI, reyktur	1577	381	34,5	7,1	18,3	5,6	0,0	0	0	0	17,7	8,25	40,5
REGNBOGASILUNGUR, hrár	562	134	6,7	1,7	2,8	1,6	0,0	0	0	0	18,5	0,13	71,0
REGNBOGASILUNGUR, í olíu	1200	289	23,8				0,0	0	0	0	18,8	1,30	55,3
RÆKJA, djúpsteykt	1420	341	23,0	3,5	7,1	9,9	19,3	0	0	1,5	13,5	2,21	40,4
RÆKJA, niðursoðin	445	105	1,0	0,2	0,2	0,4	0,0	0	0	0	24,0	1,18	72,2
RÆKJA, soðin	307	73	1,0	0,2	0,3	0,4	0,0	0	0	0	15,9	1,49	81,7
SALTFISKUR, hrár	391	92	1,1	0,2	0,1	0,4	0,0	0	0	0	20,6	19,70	58,5
SALTFISKUR, soðinn	435	103	1,0	0,2	0,1	0,4	0,0	0	0	0	23,4	2,87	73,6
SALTFISKUR, útvatnaður, hrár	268	63	0,8	0,1	0,1	0,3	0,0	0	0	0	14,0	3,44	81,7
SANDHVERFA, hrá	359	85	2,4	0,5	0,7	0,9	0,0	0	0	0	15,9	0,18	79,0
SANDKOLI, hrár	311	74	1,2				0,0	0	0	0	15,7	0,19	79,1
SARDÍNUR, niðursoðnar, í olíu	1084	261	20,9	3,7	3,7	8,1	0,0	0	0	0	18,3	1,00	58,3
SARDÍNUR, niðurs., í tómatsósu	895	215	16,0	3,4	2,6	3,3	2,7	3	2,7	0,0	15,1	1,15	63,8
SÍLD, flök, hrá	783	188	12,3	3,1	5,8	2,4	0,0	0	0,0	0,0	19,3	0,12	66,1
SÍLD, flök, marineruð	940	224	8,6	2,0	4,3	1,2	24,5	25	24,5	0,0	12,1	2,48	52,0
SÍLD, flök, marineruð, majonessósa	1391	335	26,7	2,7	14,6	7,9	15,6	15	14,8	0,2	8,0	2,35	50,5

NÆRINGAREFNAÐÖFLUR: VÍTAMÍN OG STEINEFNI - Innihald í 100g af ætum hluta.

Fiskur, fiskafurðir og skeldýr	VÍTAMÍN										STEINEFNI		
	A	Retinol	β-karótín	D	E	B1	B2	B12	Fólasín	C	Kalk	Járn	Joð
	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg
MAKRÍLL, hrár	90	90	0	13	0,64	0,14	0,35			0	15	0,8	
MAKRÍLL, niðursoðinn, í tómatsósu	29	29	0	3	1,52	0,05	0,17	5,85	19	0	16	0,7	12
RAUÐMAGALIFUR, hrá											5	2,1	
RAUÐMAGI, hrár	11	11	0	4		0,07	0,08			0	8	0,5	50
RAUÐMAGI, reyktur						0,11	0,20			0			
REGNBOGASILUNGUR, hrár	50	50	0	14	2,65	0,10	0,21	5,00		0	20	0,2	25
REGNBOGASILUNGUR, í olíu										0	34	0,9	
RÆKJA, djúpsteykt	2	2	0	4	5,30	0,13	0,55	0,09	4	0	51	4,0	13
RÆKJA, niðursoðin	0	0	0	0	4,00	0,01	0,02	2,50	15	0	115	0,8	17
RÆKJA, soðin	1	1	0	4	5,30	0,02	0,07	4,60	4	0	41	0,2	13
SALTFISKUR, hrár										0	78		
SALTFISKUR, soðinn	0	0	0	0	0,00	0,01	0,01	0,50	0	0	21	0,4	62
SALTFISKUR, útvatnaður, hrár	0	0	0	0	0,00	0,01	0,01	0,50	0	0	154	0,3	58
SANDHVERFA, hrá	4	4	0	2	0,60	0,05	0,11	2,00	11	0	16	0,2	
SANDKOLI, hrár	14	14	0	2	0,40	0,10	0,08	1,50	5	0	27	0,3	30
SARDÍNUR, niðursoðnar, í olíu	29	28	6	9	1,90	0,01	0,29	7,80	8	0	293	2,0	25
SARDÍNUR, niðurs., í tómatsósu	191	81	661	15	3,00	0,04	0,33	7,80	31	0	177	1,5	25
SÍLD, flök, hrá	30	30	0	13	0,61	0,00	0,22	7,65	9	0	38	0,8	18
SÍLD, flök, marineruð	10	10	0	12	0,61	0,04	0,30	6,60	1	0	25	0,8	18
SÍLD, flök, marineruð, majonessósa	19	17	11	7	4,50	0,03	0,19	4,00	3	1	12	0,9	12

NÆRINGAREFNATÖFLUR: ORKA, ORKUEFNI, SALT OG VATN - Innihald í 100g af ætum hluta.

Fiskur, fiskafurðir og skeldýr	Orka		Fita alls g	Fitusýrur			Kolvetni			Trefjar g	Prótein g	Salt g	Vatn g
	kJ	kkal		mett- aðar g	einó- mettaðar g	fjöló- mettaðar g	alls g	sykur- tegundir g	viðbættur sykur g				
SÍLD, flök, marineruð, í tómatsósu	559	133	5,0				15,0	15	14,0	0,0	7,0	1,93	70,5
SÍLD, flök, niðursoðin, í sósu	827	199	15,0				4,0	4	3,0	0,0	12,0	0,98	67,0
SÍLD, flök, niðursoðin, Kippers	1039	250	18,8	4,6	8,7	3,6	0,0	0	0	0	20,2	1,76	57,4
SÍLD, flök, reykt	823	197	13,0	3,2	6,0	2,5	0,0	0	0	0	20,1	5,50	60,5
SKARKOLI, hrár	381	91	3,3	0,7	0,8	1,3	0,0	0	0	0	15,2	0,19	81,4
SKATA, hrá	471	112	5,0	1,0	0,7	1,8	0,0	0	0	0	16,8	0,46	77,1
SKATA, kæst	332	78	0,8	0,2	0,1	0,3	0,0	0	0	0	17,8	7,15	74,2
SKÖTUSELUR, hrár	309	73	1,1	0,2	0,1	0,4	0,0	0	0	0	15,8	0,29	84,0
SPÆRLINGUR, hrár	352	83	1,0	0,2	0,2	0,4	0,0	0	0	0	18,5		80,0
STEINBÍTUR, hrár	398	95	3,3	0,6	0,7	0,9	0,0	0	0	0	16,2	0,18	82,1
STEINBÍTUR, með raspi, hrár	512	121	2,3				9,7		0		15,4	0,33	71,3
TINDASKATA, hrá	324	77	0,9	0,2	0,1	0,3	0,0	0	0	0	17,1		80,9
TÚNFISKUR, hrár	573	136	4,6	2,1	1,0	1,9	0,0	0	0	0	23,7	0,12	70,4
TÚNFISKUR, niðursoðinn í olíu	808	193	10,4	1,6	2,4	5,6	0,0	0	0	0	24,9	0,98	62,4
TÚNFISKUR, niðursoðinn í vatni	394	93	1,0	0,5	0,2	0,4	0,0	0	0	0	21,0	0,98	76,5
UFSI, flök, hrá	339	80	0,9	0,2	0,2	0,3	0,0	0	0	0	18,1	0,32	80,7
ÝSA, djúpsteiktir bitar með raspi	864	207	11,2	1,6	3,9	3,4	7,3	7	0	1,0	18,7	0,45	59,9
ÝSA, flök, hrá	322	76	0,5	0,1	0,1	0,2	0,0	0	0	0	17,8	0,21	81,7
ÝSA, flök, reykt, hrá	357	84	1,6	0,3	0,2	0,7	0,0	0	0	0	17,5	4,30	78,1
ÝSA, flök, steikt	586	140	6,2	1,5	1,9	2,0	0,0	0	0	0	21,0	1,33	72,3

NÆRINGAREFNATÖFLUR: VÍTAMÍN OG STEINEFNI - Innihald í 100g af ætum hluta.

Fiskur, fiskafurðir og skeldýr	VÍTAMÍN										STEINEFNI		
	A	Retinol	β-karótín	D	E	B1	B2	B12	Fólasín	C	Kalk	Járn	Joð
	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg
SÍLD, flök, marineruð, í tómatsósu	8	8									12	0,9	
SÍLD, flök, niðursoðin, í sósu										0			
SÍLD, flök, niðursoðin, Kippers	13	13	0	8	1,00	0,00	0,20	10,00	1	0	72	1,6	60
SÍLD, flök, reykt	13	13	0	8	1,00	0,00	0,29	10,00	10	0	37	0,8	60
SKARKOLI, hrár	4	4	0	7	0,40	0,21	0,08	10,00	11	0	23	0,1	15
SKATA, hrá										0	9		
SKATA, kæst										0	19		
SKÖTUSELUR, hrár	80	80		1	0,50	0,05	0,07	0,96	12	0	29	0,2	15
SPÆRLINGUR, hrár				0		0,10	0,09			0			
STEINBÍTUR, hrár	11	11	0	1	1,15	0,11	0,05	2,20	1	0	7	0,1	60
STEINBÍTUR, með raspi, hrár						0,19	0,04			0	11	1,3	
TINDASKATA, hrá										0			
TÚNFISKUR, hrár	26	26	0	7	0,60	0,10	0,13	4,00	15	0	16	1,3	30
TÚNFISKUR, niðursoðinn í olíu	6	6	0	6	1,20	0,03	0,10	2,20	4	0	13	1,3	16
TÚNFISKUR, niðursoðinn í vatni	6	6	0	6	0,60	0,05	0,06	2,46	4	0	8	1,3	16
UFSI, flök, hrá	4	4	0	1	0,60	0,09	0,16	3,50	12	0	7	0,2	15
ÝSA, djúpsteiktir bitar með raspi	0	0	0	0	0,50	0,07	0,13	2,00	9	0	180	0,4	191
ÝSA, flök, hrá	2	2	0	1	0,36	0,03	0,04	2,00	9	0	8	0,1	191
ÝSA, flök, reykt, hrá	3	3	0	0	0,52	0,03	0,05	1,50		0	27	0,1	
ÝSA, flök, steikt	14	13	3	1	0,60	0,03	0,04	2,20	9	0	20	0,2	212

NÆRINGAREFNATÖFLUR: ORKA, ORKUEFNI, SALT OG VATN - Innihald í 100g af ætum hluta.

Fiskur, fiskafurðir og skeldýr	Orka		Fita alls g	Fitusýrur			Kolvetni			Trefjar g	Prótein g	Salt g	Vatn g
	kJ	kkal		mett- aðar g	einó- mettaðar g	fjöló- mettaðar g	alls g	sykur- tegundir g	viðbættur sykur g				
ÝSA, soðin	415	98	0,7	0,1	0,1	0,3	0,0	0	0	0	22,9	0,85	75,9
ÝSA, steikt í raspi	736	175	7,6	1,1	3,0	2,4	6,6	0	0	0,7	19,8	1,23	64,8
ÝSUFARS, hrátt	345	81	0,5	0,1	0,1	0,2	7,9		0		11,3	2,24	77,9
ÝSUHAKK, hrátt	311	73	0,6	0,1	0,1	0,2	0,0	0	0	0	17,0	0,33	82,2
ÞORSKHROGN, hrá	487	115	0,9	0,1	0,1	0,3	1,6	0	0	0	25,0	0,24	71,7
ÞORSKHROGN, soðin	601	142	2,0	0,4	0,5	0,9	0,0	0	0	0	31,0	1,53	62,0
ÞORSKLIFUR, hrá	2039	495	51,3	9,6	22,0	14,5	3,9	0	0	0	4,4	1,47	37,4
ÞORSKLIFUR, niðursoðin	1828	443	44,2	9,0	20,0	10,6	2,0	0	0	0	9,3	1,08	44,2
ÞORSKLIFUR, soðin	3180	772	82,0	15,0	35,0	23,0	0,9	0	0	0	7,7	2,93	8,2
ÞORSKUR, flök, hrá	326	77	0,5	0,1	0,1	0,2	0,0	0	0	0	18,0	0,18	82,4
ÞORSKUR, siginn, hrár	571	135	1,0	0,2	0,1	0,4	0,0	0	0	0	31,4	0,58	67,7
ÞORSKUR, siginn, soðinn	437	103	0,8	0,1	0,1	0,3	0,0	0	0	0	24,0	0,31	75,3
ÞORSKUR, soðinn	415	98	0,7	0,1	0,1	0,3	0,0	0	0	0	22,9		75,9
ÞORSKUR, steiktur	586	140	6,2	1,5	1,9	2,0	0,0	0	0	0	21,0		72,3

NÆRINGAREFNAÐÖFLUR: VÍTAMÍN OG STEINEFNI - Innihald í 100g af ætum hluta.

Fiskur, fiskafurðir og skeldýr	VÍTAMÍN										STEINEFNI		
	A	Retinol	β-karótín	D	E	B1	B2	B12	Fólasín	C	Kalk	Járn	Joð
	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg
ÝSA, soðin	2	2	0	1	0,60	0,03	0,04	2,40	10	0	22	0,2	220
ÝSA, steikt í raspi	19	19	0	1	0,93	0,04	0,07	2,00	14	0	31	0,4	184
ÝSUFARS, hrátt	3	3	0	0	0,52						62	0,6	
ÝSUHAKK, hrátt	3	3	0	0	0,52	0,03	0,04	1,00	13	0	15	0,6	
ÞORSKHROGN, hrá	79	79	0	12	6,20	0,37	0,50	10,00	12	25	8	0,7	104
ÞORSKHROGN, soðin	88	88	0	15	8,00	0,40	0,60	12,00	13	24	7	2,0	122
ÞORSKLIFUR, hrá	8300	8300	0	100	20,00	0,08	0,45	10,00	300	0	7	3,6	500
ÞORSKLIFUR, niðursoðin	1440	1440	0	28		0,05	0,73	10,60	300	0	10	0,9	
ÞORSKLIFUR, soðin	9200	9200	0	124	25,00	0,08	0,50	12,00	330	0	9	4,2	590
ÞORSKUR, flök, hrá	2	2	0	0	1,10	0,03	0,03	0,80	16	0	9	0,1	45
ÞORSKUR, siginn, hrár				0						0	19	0,1	
ÞORSKUR, siginn, soðinn											19	0,1	
ÞORSKUR, soðinn				0		0,01	0,03						
ÞORSKUR, steiktur						0,02	0,05						