

Energetske i nutritivne vrijednosti **PASTRVE**

Energetska i nutritivna vrijednost na 100 g.

Nutrijent	Mjerna jedinica	Količina
Energetska vrijednost	kcal / kJ	119 / 497
Masti	g	3,46
- zasićene masne kiseline	g	0,72
- jednostruko nezasićene masne kiseline	g	1,13
- višestruko nezasićene masne kiseline	g	1,24
Ugljikohidrati	g	0
Vlakna	g	0
Bjelančevine	g	20,48
Sol	g	0,03
Vitamin A	µg	62
Vitamin D	µg	0
Vitamin E	mg	0
Vitamin K	µg	0
Vitamin C	mg	2,4
Vitamin B6	mg	0,41
Vitamin B12	µg	4,45
Tiamin	mg	0,12
Riboflavin	mg	0,11
Niacin	mg	5,38
Pantotenska kiselina	mg	0,93
Kalij	mg	481
Kalcij	mg	67
Fosfor	mg	271
Magnezij	mg	31
Željezo	mg	0,7
Cink	mg	1,08
Bakar	mg	0,11
Mangan	mg	0,16
Selen	µg	12,6

* Izvor podataka: USDA National Nutrient Database for standard Reference, Release 16 (July 2003)