

PRODUKT	PRZYZNANE PUNKTY	białko [g]	tłuszcz [g]	nasycone kwasy tłuszczowe [g]	cholesterol [mg]	kwasy omega-3 [g]	wit. A [µg RAE]	wit. E [mg]	wit. B1 [mg]	wit. B2 [mg]	wit. B3 [mg]	wit. B5 [mg]	wit. B6 [mg]	foliany [µg]	wit. B12 [µg]	selen [µg]	jod [µg]	cynek [mg]	żelazo [mg]	wapń [mg]	magnez [mg]	potas [mg]	sód [mg]	miedź [mg]	mangan [mg]			
pieś kurczaka	-	22,5	1,9	0,3	75	0,05	9	0,6	0,1	0,2	9,6	1,5	0,8	9	6,4	22,8	b.d.	0,7	0,4	4	26	330	66	0,04	0,01			
toś	-	20,3	13,1	2,9	62		4	2-52	2,8	0,2	0,1	8,5	b.d.	0,6	20	5,7	22,8	3,2	0,3	0,3	9	25	378	49	0,03	0,01		
dorsz	-	16,1	0,7	0,1	43	0,1	1-12	0,6	0,1	0,1	2,1	0,2	0,2	7	1,3	22,8		114	0,3	0,1	7	18	245	299	0	0,01		
krętki	12 pkt	20,1	0,5	0,1	161	0,1	1-54	1,3	0,02	0,02	1,8	0,3	0,2	19	1,1	19,5	13,6	1,3	0,5	64	35	264	119	0,4	0,03			
krab	20 pkt	18,1	1,1	0,2	78	0,3		2	b.d.	0,1	0,04	2,7	0,4	0,2	44		9	37,4	b.d.	3,5	0,7	89	34	329	293	0,7	0,2	
homar	22 pkt	20,9		1	161	0,2		1	1,1	0,02	0,02	1,9	1,5	0,1	9	1,3	80,5	b.d.	4,5	0,3	106	48	253	535	1,7	0,1		
langusta, rak	9 pkt	14,8		1	107	0,2		15	b.d.	0,05	0,03	1,9	0,6	0,1	30	2,1	28,4	b.d.		1	0,6	25	30	261	62	0,2	0,1	
ostrygi	12 pkt	5,7	1,7	0,5	40	0,4		13	0,9	0,02	0,1	0,9	0,2	0,03	7	8,7	19,7	b.d.	39,3	4,6	59	18	156	85	2,9	0,4		
przeźrebki	6 pkt	12,1	0,5	0,1	24	0,1		1	0	0,01	0,02	0,7	0,2	0,07	16	1,4	12,8	b.d.	0,9	0,4	6	22	205	392	0,02	0,02		
omutki (mule)	25 pkt	11,9	2,4	0,4	28	0,5		46	0,6	0,2	0,2	1,6	0,5	0,1	42		12	44,8	b.d.	1,6		4	26	34	320	286	0,1	3,4
sercówki	7 pkt	13,5	0,7	b.d.	b.d.		b.d.	b.d.	0,01	0,2	3,2	b.d.	b.d.	b.d.	b.d.	b.d.	b.d.	b.d.	16,2		30	b.d.	b.d.	b.d.	b.d.	b.d.		
kałamarnica (kalmar)	16 pkt	15,6	1,4	0,4	233	0,5		10	1,2	0,02	0,4	2,2	0,5	0,06	5	1,3	44,8	b.d.	1,5	0,7	32	33	264	44	1,9	0,04		
ośmiornica	17 pkt	14,9		1	48	0,2		45	1,2	0,03	0,04	2,1	0,5	0,4	16		20	44,8	b.d.	1,7	5,3	30	350	230	0,4	0,03		
matwa	21 pkt	16,2	0,7	0,1	112	0,1		113	b.d.	0,01	0,9	1,2	0,5	0,2	16	1,3	44,8	b.d.	1,7		6	90	30	354	372	0,6	0,1	