

ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΨΑΡΙΩΝ & ΘΑΛΑΣΣΙΝΩΝ ΣΕ (Ω-3)



ΨΑΡΙΑ - ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ	Ω-3 ΛΙΠΑΡΑ (ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ) / 100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ
Σαρδέλα	1,41
Καπόνι	1,35
Κολιός - Σκουμπρί	1,34
Σολομός (φρέσκος)	1,03
Μελανούρι	0,96
Γόπα	0,86
Γαλέος	0,84
Γαύρος	0,8
Ξιφίας	0,75
Πέστροφα	0,73
Γοβιός	0,68
Μαρίδα - Αθερίνα	0,61
Λαβράκι	0,59
Καλαμάρι	0,48
Ταιπούρα - Σπάρος - Σαργός	0,48
Σολομός καπνιστός	0,45
Κέφαλος	0,32
Καβούρι	0,32
Σαφριίδι	0,26
Παλαμίδα	0,26
Ροφός	0,25
Γλώσσα	0,25
Τόνος (κονσέρβας)	0,24
Γαρίδα	0,24
Λυθρίνι	0,22
Βακαλάος φρέσκος	0,18
Σάλπα	0,17
Χταπόδι	0,16
Καραβίδα	0,14
Χέλι	0,12
Αστακός	0,11
Μύδια	0,11
Τόνος	0,10

