

Lebensmittel	Portionsgröße	Kalorien	BE
--------------	---------------	----------	----

Seefische

Flunder	100 g	72 kcal	0 BE
Heilbutt	100 g	101 kcal	0 BE
Hering	100 g	207 kcal	0 BE
Kabeljau (Dorsch)	100 g	75 kcal	0 BE
Makrele	100 g	180 kcal	0 BE
Rotbarsch	100 g	105 kcal	0 BE
Sardine	100 g	118 kcal	0 BE
Scholle	100 g	86 kcal	0 BE
Seehecht	100 g	91 kcal	0 BE
Seezunge	100 g	83 kcal	0 BE
Steinbutt	100 g	82 kcal	0 BE
Thunfisch	100 g	226 kcal	0 BE

Süßwasserfische

Aal	100 g	281 kcal	0 BE
Barsch	100 g	81 kcal	0 BE
Forelle	100 g	102 kcal	0 BE
Hecht	100 g	82 kcal	0 BE
Lachs	100 g	202 kcal	0 BE
Schleie	100 g	77 kcal	0 BE
Zander	100 g	83 kcal	0 BE

Meeresfrüchte

Austern, ausgelöst	100 g	105 kcal	0,5 BE
Hummer, ausgelöst	100 g	80 kcal	0 BE
Kaviar, echt	5 g	10 kcal	0 BE
Krabben, ausgelöst	100 g	85 kcal	0 BE
Krebs, ausgelöst	25 g	20 kcal	0 BE
Muscheln, ausgelöst	100 g	50 kcal	0 BE
Scampi, ausgelöst	100 g	85 kcal	0 BE
Shrimps	100 g	90 kcal	0 BE
Tintenfisch (Kalamares)	150 g	110 kcal	0 BE

Fischdauerwaren

Hering mariniert	100 g	210 kcal	0 BE
Kaviar Ersatz	100 g	115 kcal	0 BE
Krabben in Dosen	100 g	92 kcal	0 BE
Lachs geräuchert	100 g	170 kcal	0 BE
Makrele geräuchert	100 g	222 kcal	0 BE
Schillerlocken	100 g	302 kcal	0 BE
Thunfisch in Öl	100 g	283 kcal	0 BE
Matjeshering	100 g	267 kcal	0 BE
Ölsardinen in Dosen	100 g	222 kcal	0 BE