

Namirnica	Kcal	Proterin (g)	UH (g)	Masti (g)
Dagnja	66	12,10	2,00	1,90
Girice	350	19,00	28,00	0,00
Hobotnica (mrkač)	73	15,30	0,80	0,80
Jastog	86	16,20	1,00	1,90
Kamenica (ostriga)	49	6,00	4,00	1,00
Kavijar granulirani	262	26,90	3,30	15,00
Lignja	77	18,00	8,00	7,00
List	83	15,90	0,90	1,70
Losos	217	22,50	0,00	13,40
Lubin (brancin)	64	16,50	0,60	1,50
Morski pas	80	16,00	1,30	1,20
Oslić (tovar)	71	17,00	0,10	0,30
Pastrmka kalifornijska	195	21,50	0,00	11,40
Pastrmka potočna	86	14,70	0,00	3,00
Rak slatkovodni	71	13,60	2,90	0,60
Riba bela	134	19,00	0,00	6,00
Sardela sardina	98	17,40	0,00	3,20
Sardine konzervisane (samo riba)	217	23,70	0,00	13,60
Sardine konzervisani u ulju	334	19,70	0,00	28,30
Sipa	72	14,00	0,80	1,40
Skuša (lokarda)	184	19,00	0,00	12,00
Som	174	15,30	0,00	11,30
Šaran	127	15,80	0,70	6,80
Škampi	91	16,90	0,50	1,90
Škarpina	87	19,30	0,00	0,50
Štuka	85	17,40	0,00	1,70
Trlja kamenjarka (barbun)	109	15,70	1,20	4,60
Tuna	226	21,50	0,00	15,50
Tuna konzervisana u ulju	289	22,80	0,00	22,00
Zubatac	77	17,00	0,00	1,00