



Fettgehalt der Fische im Überblick

Wir haben Ihnen eine kleine Übersicht der unterschiedlichen Fettgehalte zusammengestellt, allerdings bieten sie nur eine grobe Orientierung, weil die Werte – wie oben bereits erläutert – sehr stark schwanken können. Diese Schwankungsbreite haben wir, wenn vorhanden, zusätzlich mit angegeben.

Fettfische	Fettgehalt in g/100g	Schwankungsbreite g/100g
Lachs (Salm)	13,6	12,5 - 16,5
Thunfisch	15,5	4,17 - 24,0
Waller (Wels)	11,3	3,4 - 19,9
Hering (Atlantik)	17,8	9,9 - 19,4
Hering (Ostseehering)	9,15	3,6 - 14,1
Makrele	11,9	5,2 - 20,2
Buttermakrele	23,2	-
Sprotte	16,6	3,6 - 20,6
Schwarzer Heilbutt (Grönland Heilbutt)	10,1	9,4 - 15,6
Dornhai (Dornfisch)	14,5	-
Aal	24,5	18,3 - 27,8

Mittelfette Fische	Fettgehalt in g/100g	Schwankungsbreite g/100g
Rotbarsch (Goldbarsch)	3,61	2,25 - 4,8
Dorade Royal (Goldbrasse)	6,79	0,62 - 12,1
Brassen (Brachsen, Blei)	5,49	4,8 - 11,7
Forelle (Bachforelle, Regenbogenforelle)	2,73	1,9 - 4,55
Meeräsche	4,3	3,9 - 4,9
Sardelle	2,3	1,7 - 3,6
Sardine	4,54	1,2 - 9,81
Karpfen	4,8	2,0 - 7,1
Schwerfisch	4,4	2,0 - 6,7



Magerfische	Fettgehalt in g/100g	Schwankungsbreite g/100g
Kabeljau	0,69	-
Seelachs	0,91	-
Schellfisch	0,61	-
Scholle	1,9	-
Seezunge	1,37	0,73 - 1,22
Alaska Seelachs	0,8	-
Seehecht	2,76	-
Angler, Seeteufel	0,67	0,63 - 0,73
Meerbarbe	2,0	0,4 - 4,7
Steinbutt	1,73	1,00 - 2,28
Flunder	0,7	0,50 - 1,0
Limande	0,85	0,77 - 0,92
Kliesche	1,55	1,0 - 2,1
Zander	0,73	0,3 - 1,6
Hecht	0,85	0,43 - 2,0
Flussbarsch, Egli	0,8	0,7 - 0,9

Quelle: Souci-Fachmann-Kraut, Nährwert-Tabellen, 7. Edition (2008)

Mehr Wissenswertes finden Sie unter www.deutscheseesee.de im Internet.