



Выбираем нежирную рыбу для диеты

Таблица калорийности и жирности рыбы

Наименование	Калорийность, ккал. (на 100 г.)	Жирность, % (на 100 г.)
Треска	69	0.6
Путассу	72.3	0.9
Минтай	73.7	0.9
Ледяная рыба	75	1.4
Судак	84	1.1
Камбала	90.5	3.0
Палтус	103	3.0
Окунь	117.9	3.8
Тунец	136	3.9
Сайра	143.2	0.8