

Databáze složení potravin

© Ruprich, J. a kol., 2020, CZVP SZÚ

vit A ug/IU	0,3 ug = 1 IU = 0,6 ug beta karotenu	Vitaminy			Omega 3 mastné kyseliny			
		hodnoty na 100 g potravin						
		A ug	D (2+3) ug	E mg	20:5 EPA g	22:5 DPA g	22:6 DHA g	18:3 ALA g
vit D ug/IU (u ryb je vitamin D3)	10 ug = 400 IU							
vit E mg/IU	0,67 mg = 1 IU (alfa-tokoferol)							
Food	Potravina							
Fish oil, herring	olej ze sledě	0,00	x	x	6,27	0,62	4,21	0,76
Fish oil, menhaden	olej ze sledřovitých ryb	0,00	x	x	13,17	4,92	8,56	1,49
Fish oil, salmon	olej z lososa	0,00	x	x	13,03	2,99	18,23	1,06
Fish oil, sardine	olej ze sardinek	0,00	8,30	x	10,14	1,97	10,66	1,33
Fish oil, cod liver	olej z tresčích jater	30000,00	250,00	x	6,90	0,94	10,97	0,94
Fish, carp, raw	kapr	9,00	24,70	0,63	0,24	0,08	0,11	0,27
Fish, tuna, light, canned in oil, drained solids	tuňák v oleji	23,00	6,70	0,87	0,03	0,00	0,10	0,07
Fish, sardine, Atlantic, canned in oil, drained solids with bone	sardinky v oleji	32,00	4,80	2,04	0,47	0,00	0,51	0,50
Fish, haddock, raw	treska haddock	17,00	0,50	0,45	0,04	0,01	0,09	0,00
Fish, pollock, raw	treska polloc	3,00	0,20	0,49	0,05	0,01	0,12	0,00
Fish, cod, Atlantic, raw	treska atlantická	12,00	0,90	0,64	0,06	0,01	0,12	0,00
Fish, salmon, pink, raw	losos	35,00	10,90	0,40	0,18	0,05	0,33	0,05
Fish, trout, rainbow, farmed, raw	pstruh farmový	84,00	15,90	2,34	0,22	0,09	0,52	0,06
Fish, trout, rainbow, wild, raw	pstruh divoký	19,00	x	x	0,17	0,11	0,42	0,12
Fish, pike, northern, raw	štika	21,00	2,50	0,20	0,03	0,01	0,07	0,02
Fish, tuna, fresh, skipjack, raw	tuňák syrový	16,00	x	x	0,07	0,01	0,19	x

Zdroj: <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/175156/nutrients>