

Kalade ja mereandide EPA ja DHA sisaldus

Kala nimetus (inglise keeles)	DHA per 100g	EPA per 100g	DHA+EPA per 100g
Kuningkrabi, keedetud	0,145	0,332	0,477
Merivähk, homaar (<i>lobster</i>) keedetud	0,031	0,053	0,084
Krevetid (erinevad liigid) , keedetud	0,144	0,171	0,315
Anšoovis, (Euroopa), õlis (ilma vedelikuta)	1,292	0,763	2,055
Ahven (<i>bass</i>) keedetud	0,458	0,305	0,763
Mereahven	0,556	0,206	0,762
Ahven (<i>perch</i>), erinevad liigid, keedetud	0,223	0,101	0,324
Riffahven (<i>snapper</i>)	0,273	0,048	0,321
Karpkala (<i>carp</i>) keedetud	0,146	0,305	0,451
Säga (<i>catfish</i>) metsik, keedetud, angersäga	0,137	0,1	0,237
Säga (<i>catfish</i>) farmi-, keedetud, angersäga	0,128	0,049	0,177
Must ja punane kaaviar	3,8	2,741	6,541
Kalamari (<i>roe</i>) toores (erinevad liigid)	1,363	0,983	2,346
Tursk (<i>cod</i>) Atlandi, keedetud	0,154	0,004	0,158
Angerjas (erinevad liigid) keedetud	0,081	0,108	0,189
Lestaline, lamekala (<i>flatfish</i>)	0,258	0,243	0,501
Hiidlest e paltus (<i>halibut</i>) Atlandi ja Vaikse ookeani, keedetud	0,374	0,091	0,465
Heeringas, Vaikse ookeani, keedetud	0,883	1,242	2,125
Makrell, Atlandi, keedetud (teistel liikidel EPA kuni 1g-ni)	0,699	0,504	1,203
Haug (<i>pike</i>) keedetud	0,288	0,11	0,298
Lõhe, Atlandi, farmi- keedetud	1,457	0,69	2,147
Sardiin, Atlandi, õlis	0,509	0,473	0,982
Vikerforell, farmi-, keedetud	0,820	0,334	1,154
Vikerforell, metsik-, keedetud	0,520	0,468	0,988
Meriforell, erinevad liigid, keedetud	0,265	0,211	0,476
Haikala, erinevad liigid	0,527	0,316	0,843
Tuur (<i>sturgeon</i>) erinevad liigid, keedetud	0,119	0,249	0,368
Möökkala, keedetud	0,681	0,138	0,819
Tuunikala värske, (<i>bluefin liik</i>) keedetud	1,141	0,363	1,504
Tuunikala, värske (<i>yellowfin</i>), keedetud	0,232	0,047	0,279
Tuunikala õlis, ilma õlita	0,101	0,027	0,128
Tuunikala vees	0,629	0,233	0,862
Hõbeheik (<i>whiting</i>) seguliigid, keedetud	0,235	0,283	0,518
Konna jalad			0,034
Merekarbid (<i>clam</i>) keedetud	0,146	0,138	0,284
Merekarp (<i>conch</i>) keedetud	0,072	0,048	0,12
Sinine rannakarp (<i>mussel</i>) keedetud	0,506	0,276	0,782
Kahksajalg keedetud	0,162	0,229	0,44
Kammkarp, seguliigid, keedetud, praetud	0,103	0,086	0,18
Austrid, farmi- , keedetud (idamaa)	0,211	0,229	0,44
Austrid metsikud (idamaa), keedetud	0,291	0,26	0,551
Austrid, Vaikse ookeani, keedetud	0,5	0,876	1,376

http://health.gov/dietaryguidelines/dga2005/report/HTML/table_g2_adda2.htm Appendix G2: Original Food Guide Pyramid Patterns and Description of USDA Analyses. Addendum A: EPA and DHA Content of Fish Species (Data From NDB SR 16-1)(Fish listed in bold indicate the form of the fish used in the analysis—usually the most commonly eaten, without added fat.