

PSTRAŁ WĘDZONY

skład podstawowy

składnik	zawartość w 100g produktu	ilość prób	odchylenie standardowe	jednostka
Białko	23.34	10	0.9	gramy
tłuszcz	6.06	10	1.2	gramy
woda	68.28	10	1.6	gramy
popiół	2.71	10	0.96	gramy
Chlorek sodu	1.84	10	0.97	gramy
Węglowodany	0	10	0	gramy
Strawność białka	98.69	10	0.25	%
Energia	146.8	10	14.4	kcal
Energia	613.6	10	60.2	kJ

mikro- i makroelementy

składnik	zawartość w 100g produktu	ilość prób	odchylenie standardowe	jednostka
wapń	46.2	10	17.9	miligramy
fosfor	246.5	10	15.9	miligramy
magnez	35.7	10	4.1	miligramy
potas	418.8	10	33.8	miligramy
cynk	0.67	10	0.17	miligramy
żelazo	0.44	10	0.13	miligramy
fluor	0.32	10	0.04	miligramy
miedź	30.3	10	5.3	mikrogramy
chrom	14	10	2.2	mikrogramy
jod	975	10	68.5	mikrogramy
mangan	7.56	10	1.9	mikrogramy
selen	12.9	10	1.6	mikrogramy

witaminy rozpuszczalne w tłuszczach

składnik	zawartość w 100g produktu	ilość prób	odchylenie standardowe	jednostka
Witamina A1	28	10	8.2	mikrogramy
Witamina A1	93.2	10	27.3	IU
Witamina D3	5.9	10	2.8	mikrogramy
Witamina D3	236	10	112	IU
Witamina E	1330	10	735	mikrogramy
Witamina E	1.33	10	0.74	miligramy

kwasy tłuszczowe

składnik	zawartość w 100g produktu	ilość prób	odchylenie standardowe	jednostka
nasycone	1369.8	10	-	miligramy
Laurynowy C12:0	0	10	0	miligramy

Mirystynowy C14:0	236.3	10	30.3	miligramy
Pentadekanowy C15:0	18.2	10	4.8	miligramy
Palmitynowy C16:0	848.4	10	103	miligramy
Heptadekanowy C17:0	17.2	10	3	miligramy
Stearynowy C18:0	181.8	10	24.2	miligramy
Arachidowy C20:0	12.1	10	1.8	miligramy
Heneikosanowy C21:0	12.2	10	6.1	miligramy
Behenowy C22:0	6.1	10	1.7	miligramy
Trikosanowy C23:0	30.3	10	6.2	miligramy
Ligocerynowy C24:0	7.2	10	2.1	miligramy
jednonienasycone	1885	10	-	miligramy
Mirystooleinowy C14:1n7	0	10	0	miligramy
Palmitooleinowy C16:1n7	272.7	10	66.7	miligramy
Heptadecenowy C17:1n7	12.2	10	3.4	miligramy
Elaidynowy C18:1n9t	6.1	10	1.1	miligramy
Oleinowy C18:1n9c	1260.5	10	218.2	miligramy
Eikozenowy C20:1n9c	260.6	10	42.4	miligramy
Erukowy C22:1n9	42.6	10	6.6	miligramy
Nerwonowy C24:1	36.4	10	4.9	miligramy
wielonienasycone	1940.5	10	-	miligramy
Linolelaidonowy C18:2n6t	0	10	0	miligramy
Linolowy C18:2n6c (LA)	624.2	10	212.1	miligramy
gamma-linolenowy C18:3n6	12.3	10	2.5	miligramy
alfa-linolenowy C18:3n3 (ALA)	127.3	10	4.3	miligramy
Stearidonowy C18:4n3	13.3	10	3.3	miligramy
Eikozadienowy C20:2n6	109.1	10	12.4	miligramy
Cis-8.11.14-Eikozatrienowy C20:3n6	18.2	10	3	miligramy
cis-11.14.17-eikozatrienowy C20:3n3	12.1	10	2.6	miligramy
Arachidonowy C20:4n6	61.2	10	7.3	miligramy
cis-13.16-dokozadienowy C22:2	5.8	10	1.2	miligramy
Eikozapentaenowy C20:5n3 (EPA)	248	10	60.5	miligramy
Dokozapentaenowy C22:5n3 (DPA)	97	10	24.1	miligramy
Dokozaheksaenowy C22:6n3 (DHA)	612	10	144.1	miligramy

aminokwasy

składnik	zawartość w 100g produktu	ilość prób	odchylenie standardowe	jednostka
-----------------	----------------------------------	-------------------	-------------------------------	------------------

egzogenne - niezbędne	9.7	8	-	gramy
Fenylalanina+tyrozyna	1.7	8	0.12	gramy
Izoleucyna	0.93	8	0.11	gramy
Leucyna	1.68	8	0.12	gramy
Lizyna	2.04	8	0.1	gramy
Metionina+cysteina	0.89	8	0.06	gramy
Treonina	1.04	8	0.03	gramy
Tryptofan	0.27	8	0.02	gramy
Walina	1.15	8	0.06	gramy
endogenne	11.08	8	-	gramy
Alanina	1.21	8	0.11	gramy
Arginina	1.2	8	0.11	gramy
Glicyna	1.07	8	0.05	gramy
Histydyna	0.58	8	0.06	gramy
Kwas asparaginowy	2.26	8	0.12	gramy
Kwas glutaminowy	3.02	8	0.15	gramy
Prolina	0.79	8	0.14	gramy
Seryna	0.95	8	0.04	gramy

metale toksyczne

składnik	zawartość w 100g produktu	ilość prób	odchylenie standardowe	jednostka
rtęć	4.57	10	1.47	mikrogramy
kadm	0.78	10	0.57	mikrogramy
ołów	0.12	10	0	mikrogramy
arsen	129.3	10	51.8	mikrogramy

trwale związki organiczne

składnik	zawartość w 100g produktu	ilość prób	odchylenie standardowe	jednostka
Pestycydy chloroorganiczne - DDT	0.5	10	0.31	mikrogramy
Pestycydy chloroorganiczne - HCH	0.02	10	0.01	mikrogramy
Pestycydy chloroorganiczne - HCB	0.04	10	0.03	mikrogramy
Polichlorowane bifenyly - PCB7	0.49	10	0.16	mikrogramy
Dioksyne/furany - PCDD/F	0.012	3	0.002	ng WHO-TEQ
Dioksynopodobne PCB - dl PCB	0.046	3	0.006	ng WHO-TEQ
Polibromowane etery difenyłowe - PBDEs	69.1	3	23.5	nanogramy