

Kalorientabelle Fisch (PDF)

Kalorien, Protein, Kohlenhydrate und Fett von 8 Lebensmitteln, pro Portion und pro 100 g.

Stand: Oktober 2026

Lebensmittel	Pro Portion		Pro 100 g			
	Portion	Kalorien	Kalorien	Protein (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)
Atlantischer Lachs	100 g	206	206	22.1	0	12.4
Fischstäbchen	1 Stäbchen (4" x 1" x 1/2") (28 g)	78	277	11	21.7	16.2
Gelbflossen-Thunfisch	100 g	130	130	29.2	0	0.6
Kabeljau	100 g	105	105	22.8	0	0.9
Mahi Mahi	1 Filet (159 g)	173	109	23.7	0	0.9
Thunfisch aus der Dose	1 Dose (165 g)	191	116	25.5	0	0.8
Thunfischsalat	100 g	187	187	16	9.4	9.3
Tilapia	1 Filet (87 g)	111	128	26.2	0	2.7

Quelle: USDA FoodData Central, SR Legacy und FNDDS (gemeinfrei). Die Werte pro 100 g sind USDA-Angaben; Portionswerte sind nach Gewicht umgerechnet. Interaktive Tabellen und Nährwertetiketten: <https://nutritionfactlabel.com/de/nutrition-database/fish/>