

Tabulka 1: Nutriční složení vybraných kusů masa

Maso (100 g)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Nasycené tuky (g)	Vitamín B12	Na (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
Syrová kuřecí prsa bez kůže	108	24,1	1,2	0,3	0,37	60	220	0,5	0,8
Syrová kuřecí prsa	176	24	8,9	2,1	0,37	72	200	1	0,8
Kuřecí prsa syrová, průměr	110	22,9	2	0,5	0,72	77	204	0,9	1
Syrové hovězí maso, steak	122	20,9	4,3	1,8	2	60	169	1,4	3,6
Syrové hovězí maso, karé	114	21	3,3	1,4	2	60	145	1,5	3,6
Syrové vepřové maso, karé	131	22,2	4,7	1,6	1	53	221	0,6	1,6
Syrové vepřové maso, kotleta	355	17,3	31,8	10,9	1	61	189	1,3	1,7
Syrové vepřové maso, kýta	152	21	7,5	2,6	1	-	167	0,7	2,7

(Pereira, 2013)

Tabulka 2: Celkový obsah tuku, EPA a DHA u různých druhů ryb

Druh	Celkový tuk	EPA	DHA	EPA+DHA
g/100 g				
Losos vařený, Atlantík, divoký	8,1	0,411	1,429	1,840
Sleď vařený, Atlantík	11,6	0,909	1,105	2,
Čerstvý tuňák obecný, vařený	6,3	0,363	1,141	1,504
Tuňák konzervovaný ve vodě, light	0,8	0,047	0,223	0,270
Makrela vařená, Atlantík	17,8	0,504	0,699	1,203
Pstruh duhový, chovaný, vařený	7,2	0,334	0,820	1,154
Pstruh duhový, divoký, vařený	5,8	0,468	0,520	0,998
Treska jednosvrnná, vařená	0,9	0,076	0,162	0,238
Treska vařená, Atlantík	0,9	0,004	0,154	0,158

(FAO, 2010)