

# Omega-3-haltige Fische

Omega-3-Gehalt auf 100 Gramm verzehrfertigem Fisch.

Fisch	EPA (Eicosapentaensäure)	DHA (Docosahexaensäure)
Aal	240 mg	540 mg
Bachforelle	140 mg	550 mg
Barsch	31 mg	102 mg
Brasse	215 mg	342 mg
Dorade	325 mg	961 mg
Flunder	259 mg	166 mg
Hecht	97 mg	215 mg
Heilbutt, schwarz	393 mg	502 mg
Heilbutt, weiß	229 mg	268 mg
Hering	796 mg	1242 mg
Kabeljau/Dorsch	104 mg	250 mg
Karpfen	106 mg	155 mg
Lachs	593 mg	1155 mg
Lumb	18 mg	84 mg
Makrele	588 mg	739 mg
Renke	205 mg	230 mg
Rotbarbe	791 mg	1202 mg
Sardelle	567 mg	1746 mg
Sardine	747 mg	1337 mg
Schellfisch	66 mg	153 mg
Scholle	249 mg	193 mg
Schwertfisch	192 mg	545 mg
Seelachs (Köhler)	221 mg	373 mg
Seeteufel	49 mg	212 mg
Seezunge	33 mg	163 mg
Steinbeißer	280 mg	247 mg
Steinbutt	105 mg	230 mg
Thunfisch	223 mg	593 mg
Wels/Waller	211 mg	385 mg
Zander	40 mg	92 mg

Quelle: [Fischlexikon](#)