

Продукт	Гликемический индекс	Калорийность, ккал	Белки, г на 100 г	Жиры, г на 100 г	Углеводы, г на 100 г
Белуга	—	131	23,8	4	—
Горбуша горячего копчения	—	161	23,2	7,6	—
Икра красная	5	261	31,6	13,8	—
Икра минтая	5	131	28,4	1,9	—
Кальмары отварные	5	140	30,4	2,2	—
Камбала	—	105	18,2	2,3	—
Карп жареный	—	196	18,3	11,6	—
Кефаль отварная	—	115	19	4,3	—
Копченая треска	—	111	23,3	0,9	—
Котлеты рыбные	50	168	12,5	6	16,1
Крабовые палочки	40	94	5	4,3	9,5
Крабы отварные	—	85	18,7	1,1	—
Креветки	—	95	20	1,8	—
Морская капуста	22	5	0,9	0,2	0,3
Окунь жареный	—	158	19	8,9	—
Печень трески	—	613	4,2	65,7	—
Раки отварные	5	97	20,3	1,3	1
Сайра в масле	—	283	18,3	23,3	—
Сардина в масле	—	249	17,9	19,7	—
Сардина отварная	—	178	20	10,8	—
Сельдь	—	140	15,5	8,7	—
Семга отварная	—	210	16,3	15	—
Скумбрия в масле	—	278	13,1	25,1	—
Скумбрия холодного копчения	—	151	23,4	6,4	—
Судак	—	97	21,3	1,3	—
Треска отварная	—	76	17	0,7	—
Тунец в собственном соку	—	96	21	1	—
Угорь копченый	—	363	17,7	32,4	—
Устрицы отварные	—	95	14	3	—
Форель отварная	—	89	15,5	3	—
Хек отварной	—	86	16,6	2,2	—
Шпроты в масле	—	363	17,4	32,4	—

Щука отварная	—	78	18	0,5	—
---------------	---	----	----	-----	---