

**Niðurstöður efnagreininga á þjóðlegum íslenskum mat 2007
fyrir EuroFIR verkefnið**

Öll gildi í töflunni eru fyrir votvigt. Hlutasýni eru 5 í öllum tilfellum.

	Mælieining	IS1 Hákarl	IS2 Hangikjöt	IS3 Blóðmör	IS4 Skyr	IS5 Harðfiskur
Prótein	g/100g	17,2	24,0	7,5	13,3	76,2
Fita	g/100g	35,6	10,8	26,9	0,2	2,1
Mettaðar fs	g/100g	5,0	4,15	13,30		0,52
Einóm fs	g/100g	18,8	3,80	6,23		0,27
Fjölóm fs	g/100g	5,6	0,61	0,96		0,98
Trans fs	g/100g	1,1	0,50	1,42		0,02
Glúkósi	g/100g				0,03	
Laktósi	g/100g				1,80	
Sykrur	g/100g				1,83	
Sterkja	g/100g			9,16		
Aska	g/100g	1,6	3,34	0,53	0,77	5,20
Vatn	g/100g	45,3	61,6	50,2	81,3	18,1
Fe	mg/100g	0,20	1,85	12,95	0,07	0,61
Cu	mg/100g	0,03	0,12	0,10	0,02	0,07
Zn	mg/100g	0,43	3,23	0,43	0,47	1,29
Ca	mg/100g	5,8	12,8	52,8	98,0	36,9
Mg	mg/100g	12,7	20,9	6,4	10,5	95,8
Na	mg/100g	358	1125	71	32	626
K	mg/100g	295	219	80	144	1597
P	mg/100g	190	154	82	165	745
Se	µg/100g	42,7	4,65	8,17	6,15	156