

मछली कैलोरी चार्ट (PDF)

5 खाद्य पदार्थों की कैलोरी, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और वसा, प्रति सर्विंग और प्रति 100 g।

अपडेट: अक्टूबर 2026

खाद्य	प्रति सर्विंग		प्रति 100 g			
	सर्विंग	कैलोरी	कैलोरी	प्रोटीन (g)	कार्बोहाइड्रेट (g)	वसा (g)
अटलांटिक सैल्मन	100 g	206	206	22.1	0	12.4
अहि ट्यूना	100 g	130	130	29.2	0	0.6
डिब्बाबंद ट्यूना	1 कैन (165 g)	191	116	25.5	0	0.8
तिलापिया	1 फ़िलेट (87 g)	111	128	26.2	0	2.7
माही माही	1 फ़िलेट (159 g)	173	109	23.7	0	0.9

स्रोत: USDA FoodData Central, SR Legacy और FNDDS (सार्वजनिक डोमेन)। प्रति 100 g मान USDA के हैं; प्रति सर्विंग मान वज़न से निकाले गए हैं। इंटरैक्टिव तालिकाएँ और न्यूट्रिशन लेबल: <https://nutritionfactlabel.com/hi/nutrition-database/fish/>