

Ernæringsværdier for Musholm ørreder:

Sted/dato	EPA/100 g	DHA/100 g	Omega 3/100 g	Salt/100 g	Fedt/100 g	kcal/100 g
Musholm filet d. 06.12.18	0,2 g	0,61 g	1,4 g	0,1 g	9,2 g	159 kcal
Musholm BIO d. 23.11.18	0,21 g	0,76 g	1,4 g	0,11 g	11 g	175 kcal
Musholm d. 05.12.18				0,1 g	18 g	230 kcal
Musholm d. 04.07.18	0,31 g	0,87 g	2,3 g		16,1 g	
Musholm d. 04.07.18	0,19 g	0,62 g	1,6 g		10,9 g	
Musholm BIO d. 04.07.18	0,34 g	1,03 g	1,9 g		8,9 g	
Musholm d. 31.10.18				0,08 g	17 g	229 kcal
Musholm d. 11.10.17	0,46 g	1,09 g	2,9 g	0,09 g	19 g	247 kcal
Musholm BIO d. 17.10.17				0,18 g	16 g	222 kcal
Musholm d. 06.12.17	0,22 g	0,64 g	1,5 g	0,11 g	8,4 g	152 kcal
Musholm d. 08.11.17	0,19 g	0,56 g	1,4 g	0,10 g	9,0 g	157 kcal
Musholm d. 14.10.14					20 g	260 kcal

Musholm filet d. 14.10.14				0,09 g	11 g	183 kcal
Musholm BIO d. 22.10.14				0,09 g	20 g	256 kcal
Musholm BIO filet d. 22.10.14				0,09 g	14 g	206 kcal
Musholm filet d. 31.10.14				0,12 g	12 g	190 kcal
Musholm filet d. 17.11.14	0,27 g	0,75 g	1,9 g			
Musholm d. 04.12.14				0,05 g	12 g	189 kcal
Musholm filet d. 04.12.14				0,06 g	12 g	190 kcal
	EPA/100 g	DHA/100 g	Omega 3/100 g	Salt/100 g	Fedt/100 g	kcal/100 g
Gennemsnit for filet:	0,24 g	0,53 g	1,27 g	0,09 g	9,61 g	169 kcal
Gennemsnit for ørred:	0,27 g	0,76 g	1,94 g	0,09 g	14,49 g	209 kcal
Gennemsnit for BIO:	0,28 g	0,90 g	1,65 g	0,12 g	13,98 g	215 kcal
Gennemsnit for 2018:	0,25 g	0,78 g	1,72 g	0,10 g	13,01 g	198 kcal
Gennemsnit for 2017:	0,29 g	0,76 g	1,93 g	0,12 g	13,10 g	195 kcal
Gennemsnit for 2014:	0,27 g	0,75 g	1,90 g	0,08 g	14,43 g	211 kcal
Gennemsnit total:	0,27 g	0,77 g	1,81 g	0,10 g	13,58 g	203 kcal
Minimum / maksimum:	0,19-0,46 g	0,56-1,09 g	1,4-2,9 g	0,05-0,18 g	8,4-20 g	152-260 kcal