

Einteilung von Fischen nach Fettgehalt

Magerfische unter 2 % Fett	Mittelfette Fische 2-10 % Fett	Fettfische über 10 % Fett
Alaska Seelachs Blauleng Hecht Kabeljau Dorsch) Leng Schellfisch Scholle, Seehecht Seelachs (Köhler), Seeteufel Sankt Petersfisch Tilapia, Zander Krebs und Weichtiere Hummer, Kaisergranat Kalt- und Warmwassergarnelen Auster, Jakobsmuschel Miesmuschel Kalmar, Oktopus, Sepia	Dorade Forelle Karpfen Pazifische Lachsarten Pangasius Rotbarsch Saibling Seezunge Weißer Heilbutt Wolfsbarsch Weißer Heilbutt	Aal Atlantischer Lachs Hering Makrele Sardine Sprotte Schwarzer Heilbutt