

BLEIKJA VAR ÞAÐ HEILLIN

ELDISBLEIKJA ER NÆRINGARRÍK OG GÓÐUR HEILSURÉTTUR

Mælingar voru gerðar á eldisbleikju frá helstu framleiðendum hjá Matis.

Niðurstöður benda til þess að bleikjuframleiðendur geta náð stöðugum gæðum á bleikjunnunni en það er ekki síst mikilvægt fyrir útflutning.

Af mikilvægum næringarefnum í eldisbleikju má nefna selen, járn, A-vítamín og D-vítamín. Fáar fæðutegundir innihalda jafnmikið D-vítamín og bleikjan. Það mælist 12 mikrógrömm/100 grömm af bleikju sem er ráðlegur dagskammtur af þessu mikilvæga vítamíni fyrir flesta. Það sama gildir um næringarefnið selen.

Í bleikju eru heppilegar fitusýrur s.s. Omega – 3 en engar transfitur.

SMJÖRSTEIKT BLEIKJUFLÖK

Veltið bleikjunnunni upp úr hveiti og steikið í smjöri. Kryddið með salti og pipar. Þegar bleikjan er tilbúin er hún tekin af pönnunni og pínulítið af sykri stráð yfir, má ekki vera of mikið.

Best er að bera þetta fram sítrónu og fersku salati og Ceasar salat dressingu. Gott er að steikja bleikjuna þannig að roðið verði stökkt og borða það með ef þið viljið.



NUTRITION INFORMATION for Iceland Arctic Charr

Average composition of nutrition per 100 g fillets



Energy.....	767kJ/184 kcal	Vitamin A.....	10 µg
Protein.....	9 g	Vitamin D.....	11,6 µg
Fat total.....	12 g	Vitamin E.....	1,7 mg
Saturated fatty acids.....	1,9 g (18%)	Vitamin B1.....	0,1 mg
Monosaturated.....	5,2 g (49%)	Vitamin B2.....	0,2 mg
Polyunsaturated.....	2,8 g (26%)	Vitamin B6.....	0,6 mg
(Omega-3, long chain).....	1,8 g (17%)	Vitamin B9 (Folate).....	9 µg
(EPA).....	0,5 g (5%)	Vitamin B12.....	5 µg
(DHA).....	1,1 g (10%)		
Ash.....	1,2 g	Iron.....	0,2 mg
Calcium.....	8,8 mg	Zinc.....	0,4 mg
Phosphours.....	268 mg	Copper.....	0,03 mg
Magnesium.....	25 mg	Iodine.....	25 µg
Sodium.....	35 mg	Selen.....	36 µg
Potassium.....	364 mg		



LANDSSAMBAND FISKELDISSTÖÐVA