

# Vetgehalte van vis:

<b>Mager (&lt; 1% vet)</b>
Rog
Wijting
St. Jacobsschelp
Kabeljauw
Pollak
Schelvis
Zeeduivel
Griet
Zeepaling
Snoekbaars
Langoestine
Rivierkreeftje
Koolvis
Pladijs
Snoek
Victoriabaars
Noordzeetong
Scampi
Gamba
Snoekbaars

<b>Matig vet (1,1 – 5% vet)</b>
Haringhaai
Schar
Tongschar
Oesters
Octopus
Grijze garnalen
Krab
Kreeft
Pijlinktvis
Tarbot
Mosselen
Roodbaars
Zeewolf
Tonijn
Karper

<b>Vet (&gt; 5% vet)</b>
Forel
Sardines
Sprot
Makreel
Heilbot
Zalm
Haring
Paling

Weetje:

Vette vis kan ook herkend worden a.h.v. de kleur. Vette vis is doorgaans gekleurde vis, terwijl magere vis wit van kleur is.