

	MERCURIO: concentrazione media (g/100 g)	OMEGA 3: concentrazione media (g/100 g)	CALORIE (per 100 g)	DA SAPERE
 SPIGOLA O BRANZINO	0,01	0,3	82	Fornisce quantità significative di vitamina E, antiossidante che rallenta l'invecchiamento cellulare.
 SARDINA	0,02	4,7	129	Apporta buone quantità di ferro, fosforo, selenio e iodio.
 SALMONE	0,05	2,2	185	È uno dei pesci più ricchi di vitamina D, utile per le ossa e il cervello.
 SGOMBRO	0,05	2,1	170	È tra i pesci meno costosi; da limitare nelle diete ipocaloriche.
 TROTA	0,07	0,75	86	È povera di colesterolo e ricca di iodio, fluoro, fosforo, selenio, proteine.
 MERLUZZO	0,11	0,11	71	Fornisce quantità significative di iodio, vitamine del gruppo B e proteine.
 POLIPO	0,11	0,4	57	Fonte di proteine nobili, fosforo, potassio e calcio; è indicato nelle diete ipocaloriche.
 ANGUILLA	0,19	3,6	237	Le anguille di peso superiore al chilo possono accumulare livelli di mercurio elevati.
 TONNO	0,38	0,36	159	Quello in scatola è in genere della qualità pinna gialla, nella quale sono state misurate quantità inferiori di mercurio.
 PESCE SPADA	0,98	1,2	109	È il pesce che contiene più mercurio: da mangiare non più di una volta alla settimana (tre volte al mese per i bambini sotto i sei anni e le donne in gravidanza).