

Supplementary Table 1. Gut contents of eight rainbow trout (*Oncorhynchus mykiss*) identified visually (Morphological ID), by DNA sequencing of individual heads (barcode sequence ID), or DNA sequencing of homogenised gut contents using next generation sequences (NGS ID). The lowest taxonomic classification determined for specimens within the different orders is listed for each method.

ORDER	FAMILY	Morphological ID	Barcode ID	NGS ID
EPHEMEROPTERA		EPHEMEROPTERA		
	LEPTOPHLEBIIDAE	<i>Paraleptophlebia</i>	<i>Paraleptophlebia heteronea</i>	<i>Paraleptophlebia heteronea</i>
	LEPTOPHLEBIIDAE		<i>Paraleptophlebia memorialis</i>	<i>Paraleptophlebia memorialis</i>
	LEPTOPHLEBIIDAE			<i>Leptophlebia nebulosa</i>
	LEPTOPHLEBIIDAE			<i>Leptophlebia cupida</i>
	HEPTAGENIIDAE	HEPTAGENIIDAE	<i>Cinygmula</i>	
	HEPTAGENIIDAE			<i>Cinygmula mimus</i>
	HEPTAGENIIDAE			<i>Rhithrogena</i>
	HEPTAGENIIDAE			<i>Epeorus albertae</i>
	BAETIDAE		<i>Dipheter hageni</i>	<i>Dipheter hageni</i>
	BAETIDAE		<i>Baetis tricaudatus</i>	
	AMELETIDAE		<i>Ameletus</i>	<i>Ameletus</i>
	AMELETIDAE			<i>Ameletus validus</i>
	EPHEMERELLIDAE			EPHEMERELLIDAE
	EPHEMERELLIDAE			<i>Ephemerella dorothea infrequens</i>
	EPHEMERELLIDAE			<i>Drunella grandis</i>
PLECOPTERA		PLECOPTERA		
	PERLODIDAE		<i>Isoperla fulva</i>	<i>Isoperla fulva</i>
	PERLODIDAE			<i>Skwala compacta</i>
	PERLODIDAE		<i>Skwala americana</i>	<i>Skwala americana</i>
	NEMOURIDAE		<i>Zapada</i>	<i>Zapada</i>
	NEMOURIDAE		<i>Zapada cinctipes</i>	<i>Zapada cinctipes</i>
	CHLOROPERLIDAE			<i>Triznaka signata</i>
	PERLIDAE			<i>Hesperoperla</i>
	PERLIDAE			<i>Hesperoperla pacifica</i>
TRICHOPTERA		TRICHOPTERA	TRICHOPTERA	
	LEPIDOSTOMATIDAE		<i>Lepidostoma</i>	<i>Lepidostoma</i>
	LEPIDOSTOMATIDAE		<i>Lepidostoma rayneri</i>	
	LEPIDOSTOMATIDAE		<i>Lepidostoma pluviale</i>	

ORDER	FAMILY	Morphological ID	Barcode ID	NGS ID
TRICHOPTERA	HYDROPSYCHIDAE	HYDROPSYCHIDAE	<i>Hydropsyche oslari</i>	
	GLOSSOSOMATIDAE		<i>Glossosoma alascense</i>	
	RHYACOPHILIDAE		<i>Rhyacophila brunnea</i>	
DIPTERA		DIPTERA		DIPTERA
	CERATOPOGONIDAE	CERATOPOGONIDAE		
	CHIRONOMIDAE	CHIRONOMIDAE	CHIRONOMIDAE	CHIRONOMIDAE
	CHIRONOMIDAE			CHIRONOMINAE
	CHIRONOMIDAE		<i>Orthocladius</i>	<i>Orthocladius</i>
	CHIRONOMIDAE		<i>Cricotopus</i>	<i>Cricotopus</i>
	CHIRONOMIDAE			<i>Cricotopus bicinctus</i>
	CHIRONOMIDAE		<i>Synorthocladius</i>	<i>Synorthocladius</i>
	CHIRONOMIDAE		<i>Psectrocladius</i>	<i>Psectrocladius</i>
	CHIRONOMIDAE			<i>Thienemanniella</i>
	CHIRONOMIDAE		<i>Thienemanniella xena</i>	<i>Thienemanniella xena</i>
	CHIRONOMIDAE			<i>Parakiefferiella</i>
	CHIRONOMIDAE			<i>Eukiefferiella</i>
	CHIRONOMIDAE		<i>Procladius</i>	<i>Procladius</i>
	CHIRONOMIDAE		<i>Procladius denticulatus</i>	
	CHIRONOMIDAE		<i>Procladius culiciformis</i>	
	CHIRONOMIDAE			<i>Procladius signatus</i>
	CHIRONOMIDAE		<i>Tanytarsus</i>	<i>Tanytarsus</i>
	CHIRONOMIDAE			<i>Tanytarsus buckleyi</i>
	CHIRONOMIDAE			<i>Tanytarsus lestagei</i>
	CHIRONOMIDAE			<i>Heterotanytarsus apicalis</i>
	CHIRONOMIDAE			<i>Micropsectra</i>
	CHIRONOMIDAE			<i>Micropsectra subletteorum</i>
	CHIRONOMIDAE			<i>Paracladopelma</i>
	CHIRONOMIDAE			<i>Potthastia</i>
	CHIRONOMIDAE		<i>Phaenopsectra</i>	
	CHIRONOMIDAE		<i>Conchapelopia pallens</i>	
SIMULIIDAE		<i>Simulium</i>		
SIMULIIDAE			<i>Simulium malyschevi</i>	
SIMULIIDAE		<i>Simulium arcticum</i>		
BIBIONIDAE		<i>Bibio longipes</i>	<i>Bibio longipes</i>	
CECIDOMYIIDAE		<i>Cecidomyiidae</i>	<i>Cecidomyiidae</i>	

ORDER	FAMILY	Morphological ID	Barcode ID	NGS ID
DIPTERA	PSYCHODIDAE		<i>Psychoda</i>	
	PSYCHODIDAE			<i>Psychoda phalaenoides</i>
	MUSCIDAE			<i>Spilogona suspecta</i>
	MYCETOPHILIDAE		<i>Hadroneura</i>	
HEMIPTERA		HEMIPTERA		
	APHIDIDAE		<i>Aphis</i>	<i>Aphis</i>
	APHIDIDAE		<i>Aphis salicariae</i>	
	APHIDIDAE		<i>Rhopalosiphum padi</i>	<i>Rhopalosiphum padi</i>
	APHIDIDAE		<i>Rhopalosiphum nymphaeae</i>	
	APHIDIDAE			<i>Pterocomma salicis</i>
	APHIDIDAE			<i>Euceraphis gillettei</i>
	CICADELLIDAE		<i>Idiocerus delongi</i>	<i>Idiocerus delongi</i>
	CICADELLIDAE		<i>Empoasca</i>	
	TRIOZIDAE			<i>Triozidae</i>
	ANTHOCORIDAE			<i>Anthocoris antevolens</i>
HYMENOPTERA		HYMENOPTERA		
	ICHNEUMONIDAE		<i>Aperileptus albipalpus</i>	<i>Aperileptus albipalpus</i>
HOMOPTERA		HOMOPTERA		
COLEOPTERA		COLEOPTERA		
	OEDEMERIDAE			<i>Chrysanthia viridissima</i>
NEUROPTERA	HEMEROBIDAE		<i>Micromus montanus</i>	
	HEMEROBIDAE			<i>Hemerobius humulinus</i>
LEPIDOPTERA	NOCTUIDAE			<i>Dargida procinctus</i>
ARANEAE		ARANEAE		
	PHALANGIIDAE		<i>Oligolophus tridens</i>	
HAPLOTAXIDA		HAPLOTAXIDA		
	LUMBRICIDAE		<i>Lumbricus terrestris</i>	<i>Lumbricus terrestris</i>
	TUBIFICIDAE			<i>Chaetogaster diaphanus</i>

Supplementary Table 2. Gut contents of eight prickly sculpin (*Cottus asper*) identified visually (Morphological ID), by DNA sequencing of individual heads (barcode sequence ID), or DNA sequencing of homogenised gut contents using next generation sequences (NGS ID). The lowest taxonomic classification determined for specimens within the different orders is listed for each method.

ORDER	FAMILY	Morphological ID	Barcode ID	NGS ID
EPHEMEROPTERA		EPHEMEROPTERA		
	LEPTOPHLEBIIDAE	<i>Paraleptophlebia</i>	<i>Paraleptophlebia heteronea</i>	<i>Paraleptophlebia heteronea</i>
	LEPTOPHLEBIIDAE		<i>Paraleptophlebia memorialis</i>	<i>Paraleptophlebia memorialis</i>
	LEPTOPHLEBIIDAE			<i>Paraleptophlebia debilis</i>
	LEPTOPHLEBIIDAE			<i>Leptophlebia nebulosa</i>
	HEPTAGENIIDAE	HEPTAGENIIDAE		<i>Cinygmula mimus</i>
	HEPTAGENIIDAE			<i>Epeorus deceptivus</i>
	HEPTAGENIIDAE			<i>Epeorus albertae</i>
	EPHEMERELLIDAE	<i>Drunella</i>		<i>Drunella grandis</i>
	EPHEMERELLIDAE			<i>Dipheter hageni</i>
	EPHEMERELLIDAE			<i>Ephemerella</i>
	AMELETIDAE			<i>Ameletus vernalis</i>
	AMELETIDAE			<i>Ameletus validus</i>
BAETIDAE			<i>Acentrella turbida</i>	
PLECOPTERA		PLECOPTERA		
	CAPNIIDAE		<i>Utacapnia columbiana</i>	<i>Utacapnia columbiana</i>
	CAPNIIDAE			<i>Capnia coloradensis</i>
	PERLODIDAE		<i>Skwala americana</i>	
	PERLODIDAE			<i>Skwala compacta</i>
	PERLODIDAE			<i>Isoperla fulva</i>
	PERLODIDAE			<i>Kogotus</i>
	CHLOROPERLIDAE			<i>Triznaka signata</i>
NEMOURIDAE			<i>Zapada</i>	
TRICHOPTERA		TRICHOPTERA		
	LEPIDOSTOMATIDAE		<i>Lepidostoma rayneri</i>	<i>Lepidostoma</i>
	LEPIDOSTOMATIDAE		<i>Lepidostoma ormeum</i>	
	POLYCENTROPODIDAE		<i>Plectrocnemia variegata</i>	
	POLYCENTROPODIDAE			<i>Polycentropus variegatus</i>
LIMNAPHILIDAE		<i>Ecclisomyia conspersa</i>	<i>Ecclisomyia conspersa</i>	

ORDER	FAMILY	Morphological ID	Barcode ID	NGS ID
TRICHOPTERA	GLOSSOSOMATIDAE		<i>Glossosoma alascense</i>	
	LEPTOCERIDAE		<i>Oecetis disjuncta</i>	
	HYDROPSYCHIDAE			HYDROPSYCHE
DIPTERA		DIPTERA		
	CHIRONOMIDAE	CHIRONOMIDAE	CHIRONOMIDAE	CHIRONOMIDAE
	CHIRONOMIDAE		<i>Synorthocladius semivirens</i>	<i>Synorthocladius</i>
	CHIRONOMIDAE		<i>Orthocladius</i>	<i>Orthocladius</i>
	CHIRONOMIDAE		<i>Tokunagaia tonollii</i>	
	CHIRONOMIDAE		<i>Cricotopus</i>	
	CHIRONOMIDAE			<i>Tanytarsus</i>
	TIPULIDAE	TIPULIDAE	TIPULIDAE	
	TIPULIDAE			<i>Limoniidae</i>
	CULICIDAE		<i>Anopheles</i>	
	TACHINIDAE		<i>Winthemia janzen</i>	
BATRACHO – SPERMALES				<i>Batrachospermum</i>
				<i>Paralemanea annulata</i>
EUSTIGMATALES				<i>Nannochloropsis limnetica</i>
PYTHIALES	PYTHIACEAE			<i>Pythium</i>