

Werkblad 7d

Producten verse vis

Hollandse garnalen



Voedingswaarden

Deze waarden gelden voor het onbereide product.

Per 100 gram	
Energie	397 kJ (94kcal)
Vet	1.6 g
Koolhydraten	0.1 g
Voedingsvezel	0 g
Eiwitten	19.8 g
Zout	2.4 g

Bevat vitamine B.
Gewicht: 250 Gram
Herkomst: Nederland

Kabeljauw



Voedingswaarden

Deze waarden gelden voor het onbereide product.

Per 100 gram	
Energie	320 kJ (75 kcal)
Vet	0.6 g
Koolhydraten	0 g
Voedingsvezel	0 g
Eiwitten	17.5 g
Zout	0.2 g

Bevat vitamine B.
Gewicht: 260 Gram
Herkomst: Noordoostelijke Atlantische Oceaan



Werkblad 7d

Producten verse vis

Lekkerbek



Voedingswaarden

Deze waarden gelden voor het onbereide product.

Per 100 gram	
Energie	770 kJ (185 kcal)
Vet	8 g
Koolhydraten	2.1 g
Voedingsvezel	0.2 g
Eiwitten	22.4 g
Zout	1.1 g

Bevat vitamine B.

Gewicht: 320 Gram

Herkomst: Heek uit de Atlantische Oceaan



Kibbeling



Voedingswaarden

Deze waarden gelden voor het onbereide product.

Per 100 gram	
Energie	1003 kJ (240 kcal)
Vet	9.4 g
Koolhydraten	12.1 g
Voedingsvezel	0.2 g
Eiwitten	24.5 g
Zout	2.8 g

Bevat vitamine B.

Gewicht: 245 Gram

Herkomst: Alaska koolvis gevangen in het noordoostelijke deel van de Stille Oceaan

