

Werkblad 7e

Producten vis conserveren

Tonijn uit blik



Voedingswaarden

Deze waarden gelden voor het onbereide product.

Per 100 gram	
Energie	460 kJ (109 kcal)
Vet	1 g
Koolhydraten	0 g
Voedingsvezel	0 g
Eiwitten	24.9 g
Zout	0.9 g

Bevat vitamine A en B.

Gewicht: 160 Gram

Herkomst: Skipjack tonijn, Stille Oceaan



Schol uit de diepvries



Voedingswaarden

Deze waarden gelden voor het onbereide product.

Per 100 gram	
Energie	323 kJ (76 kcal)
Vet	1.2 g
Koolhydraten	0 g
Voedingsvezel	0 g
Eiwitten	16.4 g
Zout	0.4 g

Bevat vitamine B.

Gewicht: 250 Gram

Herkomst: Nederland, noordoostelijke deel van de Atlantische Oceaan



Werkblad 7e

Producten vis conserveren

Sardientjes in saus



Voedingswaarden

Deze waarden gelden voor het onbereide product.

Per 100 gram	
Energie	694 kJ (166 kcal)
Vet	9.7 g
Koolhydraten	1.7 g
Voedingsvezel	0 g
Eiwitten	18 g
Zout	1.2 g

Bevat vitamine A en B.

Gewicht: 120 Gram

Herkomst: Frankrijk



Vissticks



Voedingswaarden

Deze waarden gelden voor het onbereide product.

Per 100 gram	
Energie	812 kJ (194 kcal)
Vet	8 g
Koolhydraten	18 g
Voedingsvezel	17 g
Eiwitten	13 g
Zout	0.9 g

Bevat vitamine B.

Gewicht: 300 Gram

Herkomst: Alaska koolvisfilet

