

## 2. VIS, WEEK- EN SCHAALDIEREN

	Energie	Energie	Eiwitten	Vetten	Verzadigde vetten	Enkelv. onv. vetten	Meerv. onv. vetten	Linolzuur	Cholesterol	Verteevb. Koolhydraten	Suikers	Zetmeel	Vezels	Water	Natrium	Kalium	Calcium	Fosfor	Magnesium	Ijzer	Koper	Zink	Vit. A-activiteit	Vit. B1	Vit. B2	Vit. C	
Hoeveelheid per 100 g	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	
<b>VERSE VIS, WEEK- EN SCHAALDIEREN</b>																											
Alaska Pollak	72	301	16,7	0,8	0	-	-	-	80	0,0	0,0	0,0	0,0	81	-	428	8	376	57	-	-	-	-	0,17	0,17	-	
Ansjovis	101	423	20,1	2,3	0,8	0,4	0,6	0,1	330	0,0	0,0	0,0	0,0	75	148	278	82	233	-	4,9	-	1,4	49	0,07	0,20	-	
Forel	126	526	18,4	5,8	0,9	1,0	3,3	-	56	0,0	0,0	0,0	0,0	76	39	453	51	223	27	1,5	0,1	0,5	18	0,07	0,26	-	
Garnaal, grijze	90	377	18,0	2,0	0,5	0,4	0,7	0,0	240	0,0	0,0	0,0	0,0	78	140	260	92	224	67	1,8	0,7	1,4	0	0,05	0,03	2	
Haring	216	903	18,0	16,0	4,4	2,9	5,3	-	80	0,0	0,0	0,0	0,0	65	89	240	38	280	29	1,0	0,1	0,9	36	0,10	0,25	0	
Heilbot, witte	110	458	19,3	3,6	0,6	0,6	2,7	-	47	0,0	0,0	0,0	0,0	76	71	412	16	364	17	0,6	0,2	-	43	0,07	0,08	-	
Inktvis	83	345	16,1	1,0	0,2	0,1	0,4	0,0	150	2,3	-	-	0,0	81	104	246	22	221	39	0,7	0,7	0,7	9	0,12	0,11	5	
Kabeljauw	71	297	16,4	0,6	0,1	0,1	0,4	-	42	0,0	0,0	0,0	0,0	81	67	380	16	265	30	0,4	0,0	0,5	11	0,12	0,15	0	
Karper	115	482	18,0	4,8	1,0	2,2	1,3	0,4	75	0,0	0,0	0,0	0,0	76	100	306	29	216	15	1,1	0,1	0,9	44	0,07	0,05	1	
Kikkerbil	68	285	16,4	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	40	0,0	0,0	0,0	0,0	82	55	308	18	147	23	1,5	-	-	5	0,14	0,25	5	
Koolvis	80	333	17,2	1,2	0,2	0,3	0,4	-	67	0,0	0,0	0,0	0,0	80	83	374	14	300	20	1,0	-	-	6	0,09	0,35	0	
Krab	85	354	17,0	1,4	0,4	0,3	0,7	0,0	118	1,0	0,0	1,0	0,0	77	691	110	40	180	48	0,8	-	2,0	0	0,08	0,08	0	
Leng	75	313	18,4	0,2	0,1	0,0	0,1	0,0	70	0,0	0,0	0,0	0,0	80	61	315	9	215	26	0,9	0,1	0,7	0	0,09	0,03	0	
Maatje	234	979	18,0	18,0	2,0	13,6	2,1	-	53	0,0	0,0	0,0	0,0	63	89	269	78	280	30	0,9	0,1	0,9	36	0,10	0,25	0	
Makreel	182	761	18,7	11,9	2,3	5,6	2,3	0,2	76	0,0	0,0	0,0	0,0	68	95	396	12	244	30	1,0	0,2	-	100	0,13	0,36	-	
Oester	70	292	10,0	1,8	1,0	0,7	0,1	0,0	123	3,4	0,0	3,4	0,0	83	290	250	70	157	32	5,8	2,5	16,0	93	0,16	0,20	0	
Rivierbaars	81	338	18,4	0,8	0,0	0,0	0,8	-	72	0,0	0,0	0,0	0,0	80	47	330	20	198	20	1,0	-	-	7	0,05	0,25	2	
Rivierkreeft	68	286	16,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	158	1,0	-	-	0,0	83	253	260	97	226	-	1,8	-	1,8	-	0,15	0,10	-	
Rivierpaling	280	1172	15,0	24,5	5,6	11,5	1,3	-	142	0,0	0,0	0,0	0,0	59	65	217	17	223	21	0,6	0,1	1,8	980	0,18	0,32	2	
Rog	85	355	20,7	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	60	0,0	0,0	0,0	0,0	79	100	300	20	240	24	1,0	0,1	0,9	3	0,02	0,01	-	
Roodbaars	105	440	18,2	3,6	0,7	1,9	0,9	-	70	0,0	0,0	0,0	0,0	77	81	300	26	200	32	1,0	-	-	12	0,11	0,08	1	
Sardien	124	520	19,4	5,2	1,3	1,3	2,5	0,1	90	0,0	0,0	0,0	0,0	74	100	375	20	257	24	1,2	0,0	4,1	20	0,02	0,25	-	
Schar	79	332	17,4	1,1	-	-	-	-	50	0,0	0,0	0,0	0,0	81	80	298	20	260	28	0,8	0,0	0,5	14	0,10	0,08	-	
Schelvis	78	327	18,2	0,6	0,1	0,1	0,4	0,0	58	0,0	0,0	0,0	0,0	81	98	357	27	203	23	0,8	0,1	0,3	17	0,05	0,17	-	
Schol	94	393	19,0	2,0	1,0	1,0	0,0	0,0	70	0,0	0,0	0,0	0,0	73	120	326	39	200	22	0,9	0,2	0,8	10	0,05	0,25	2	

