



VIS, WEEK- EN SCHAALDIEREN

Hoeveelheid per 100 g	kcal	KJ	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	µg	µg	mg	µg
	ENERGIE	ENERGIE	EIWITTEN	VETTEN	VERZADIGDE VETZUREN	ENKELV. ONV. VETZUREN	MEERV. ONV. VETZUREN	OMEGA-3-VETZUREN	OMEGA-6-VETZUREN	LINOLZUUR	TRANSVETZUREN	CHOLESTEROL	VERTEERB. KOOLHYDRATEN	SUIKERS	ZETMEEL	VEZELS	WATER	NATRIUM	KALIUM	CALCIUM	FOSFOR	MAGNESIUM	IJZER	KOPER	ZINK	SELENIUM	VIT. A-ACTIVITEIT	VIT. B1	VIT. B2	VIT. B12	VIT. C	VIT. D	
Alaska Pollak	70	292	16.2	0.6	0.2	0.1	0.2	0.1	0.0	0.0	0.0	31	0.0	0.0	0.0	0.2	82	170	330	9	235	43	0.2	0.0	0.4	35	0	0.07	0.06	1.70	0	0.0	
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	41	4.9	0.2	1.4	37	49	0.07	0.27	0.62	0	-	
Botervis	287	1198	18.3	23.7	0.9	19.9	2.6	1.9	0.6	0.2	0.1	82	0.0	0.0	0.0	0.0	57	89	375	22	240	25	0.5	0.1	0.8	37	30	0.12	0.15	1.90	0	-	
Forel	98	409	18.4	2.7	1.1	1.3	0.2	0.1	0.1	0.1	0.0	33	0.0	0.0	0.0	0.0	76	50	365	16	226	26	0.2	0.0	0.4	16	18	0.07	0.26	1.26	1	12.2	
Goudbrasem	142	593	19.7	7.0	2.4	3.1	1.3	0.6	0.7	0.7	0.0	60	0.0	0.0	0.0	0.0	71	33	474	53	244	50	0.8	0.0	0.8	45	4	0.07	0.07	-	0	5.5	
Haring	216	903	18.0	16.0	4.4	2.9	5.3	-	-	0.2	-	80	0.0	0.0	0.0	0.0	65	594	381	63	284	35	0.6	0.1	0.6	50	36	0.10	0.25	11.90	0	13.5	
Haring, maatje	186	776	18.0	12.6	3.1	7.8	1.3	0.7	0.2	0.1	0.1	48	0.0	0.0	0.0	0.0	65	1051	279	66	240	30	0.8	0.1	0.9	38	36	0.10	0.25	6.68	0	6.1	
Heilbot, Groenlandse	143	597	13.2	10.0	1.9	6.3	1.6	-	-	0.1	-	46	0.0	0.0	0.0	0.0	74	40	308	5	187	22	0.0	0.0	0.3	52	11	0.07	0.06	0.50	0	1.8	
Heilbot, witte	84	351	20.1	0.4	0.1	0.2	0.1	0.1	0.0	0.0	-	34	0.0	0.0	0.0	0.0	76	71	412	16	202	17	0.6	0.0	0.4	37	43	0.07	0.08	1.00	0	7.6	
Inktvis	86	358	16.0	2.4	1.0	1.0	0.4	0.3	0.1	0.1	0.0	230	0.0	0.0	0.0	0.0	80	110	273	27	143	28	0.5	1.0	1.1	66	9	0.12	0.11	2.00	0	-	
Kabeljauw	72	301	16.6	0.6	0.2	0.1	0.3	0.1	0.1	0.0	0.0	38	0.0	0.0	0.0	0.0	81	73	380	16	218	30	0.4	0.0	0.4	28	11	0.12	0.15	0.20	0	0.0	
Karper	115	482	18.0	4.8	1.0	2.3	1.1	0.6	0.5	0.4	-	75	0.0	0.0	0.0	0.0	76	100	306	29	216	15	1.1	0.1	0.9	13	44	0.07	0.05	1.53	1	-	
Kikkerbilletjes	61	254	14.5	0.3	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	26	0.0	0.0	0.0	0.0	83	55	310	18	147	23	1.5	0.3	2.0	14	14	0.14	0.25	0.40	3	0.5	
Koolvis	73	306	17.2	0.5	0.2	0.2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	24	0.0	0.0	0.0	0.0	80	81	374	14	300	20	1.0	-	-	31	6	0.09	0.35	3.50	0	-	
Krab, Alaska King	79	328	18.3	0.6	0.1	0.1	0.1	-	-	0.0	0.0	42	0.0	0.0	0.0	0.0	80	836	204	46	219	49	0.6	0.9	6.0	36	7	0.04	0.04	9.00	7	0.0	
Langoustine	93	390	19.6	1.3	0.2	0.3	0.5	0.4	0.1	0.0	0.0	95	0.8	0.0	0.8	0.0	76	341	213	48	144	68	2.0	0.7	4.6	55	0	0.13	0.01	0.90	3	0.0	
Leng	76	317	18.4	0.3	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	28	0.0	0.0	0.0	0.0	80	61	315	9	198	26	0.9	0.1	0.7	42	0	0.09	0.03	0.56	0	0.0	
Makreel	182	760	18.7	11.9	3.3	4.7	2.7	2.3	0.3	0.2	-	82	0.0	0.0	0.0	0.0	68	80	380	12	244	30	1.2	0.1	0.5	39	100	0.13	0.36	9.00	-	4.0	
Oester	73	305	10.2	1.8	0.7	0.4	0.4	0.1	0.0	0.0	0.0	45	4.2	0.0	4.2	0.0	83	290	250	70	157	32	5.8	-	16.0	36	75	0.15	0.20	16.20	0	1.0	
Oester, creuse	71	296	7.1	3.0	1.5	0.8	0.6	0.5	0.0	0.0	0.0	115	3.9	0.0	3.9	0.0	85	211	156	45	135	47	6.7	4.5	90.8	64	30	0.10	0.10	19.46	4	8.0	
Rivierkreeft zoetwater	70	294	16.0	0.7	0.2	0.2	0.2	0.1	0.1	0.1	0.0	89	0.0	0.0	0.0	0.0	79	253	260	97	226	25	1.8	0.4	1.8	32	9	0.03	0.04	2.35	1	0.3	
Rivierpaling	247	1033	15.0	20.8	6.7	11.4	2.1	0.9	0.9	0.9	0.0	89	0.0	0.0	0.0	0.0	64	41	281	96	234	20	0.5	0.1	1.8	27	980	0.18	0.32	3.19	2	83.7	
Rog	89	372	20.7	0.7	0.2	0.1	0.3	0.1	0.2	0.0	0.0	48	0.0	0.0	0.0	0.0	80	100	300	20	240	24	1.0	0.1	0.9	40	0	0.12	0.20	6.00	0	0.0	
Roggevlugels	93	390	22.0	0.6	0.2	0.1	0.3	0.1	0.3	0.0	0.0	45	0.0	0.0	0.0	0.0	76	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Roodbaars	91	380	18.2	2.0	0.7	0.9	0.3	0.2	0.1	0.1	0.0	30	0.0	0.0	0.0	0.0	79	81	300	26	200	32	1.0	-	0.4	50	3	0.10	0.11	1.00	0	0.0	
Sardienen	187	783	19.4	12.2	5.7	4.3	1.4	1.3	0.2	0.2	-	51	0.0	0.0	0.0	0.0	74	100	375	20	258	24	1.2	0.1	4.1	85	20	0.02	0.22	11.00	0	11.0	