

**Tabel 1. Voedingswaarden van 2 soorten vlees en 2 soorten zeewier, per 100 gram vers product.**

Voedingsstof	eenheid	Vlees		Zeewier	
		Gehakt (half om half)	Kipfilet	Wakame	Dulse
Eiwit	gram	17.5	22.8	3.3	2.2
Vet	gram	20.6	0.9	0.5	0.7
Koolhydraten	gram	0	0	0	0
Vezels	gram	0	0	9.6	6.76
water	gram	60.9	75.3	79.9	84
<i>Vitamines</i>					
B1	milligram	0.18	0.07	0.403	0.024
B6	milligram	0.09	0.7	0.259	0.02
B11	microgram	4	8	196	21
B12	microgram	1.5	0.2	0.345	1.84
<i>Mineralen</i>					
Ijzer	milligram	1.5	0.6	3.9	12.8
Magnesium	milligram	20	30	107	97
Calcium	milligram	10	10	150	148
<b>Bronnen:</b>					
<a href="http://Voedingswaardetabel.nl">Voedingswaardetabel.nl</a>					
<a href="https://www.ars.usda.gov/food-products/">USDA Branded Food Products Database</a>					
<a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4381411/">Nutritional value of edible seaweeds</a>					
<a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4381411/">Bioactive compounds in seaweed: functional food applications and legislation</a>					