



## Graatloze makreelfilet

Makreel is zeer aan te bevelen binnen een evenwichtig en gezond voedingspatroon voor jong en oud. Deze gezonde vis is rijk aan essentiële vetten, vitamines en mineralen. De omega 3 en omega 6 vetten zijn in grote hoeveelheden aanwezig. Verder zijn de vitamines A, B6, B12, C, D, E en K ruim vertegenwoordigd. Ook beschikt makreel over belangrijke mineralen, eiwitten en antioxidant co-enzym Q10.

Onze heetgerookte makreelfilet is volledig graatloos en verkrijgbaar in de smaken naturel, peper en tuinkruiden. Daardoor is deze goed toepasbaar op onder andere broodjes, bij buffetten en in salades.



### Tabel voedingswaardes per 100 gram (heetgerookt):

KJ	1306
Kcal	315
Eiwit (g)	19,5
Vet (g)	26,1
Waarvan omega 3 (g)	6,4
Natrium (mg)	250
IJzer (mg)	1,2
Vitamine D	4,3
Vitamine E	0,7

Voor meer informatie kunt u kijken op [www.seagold.nl](http://www.seagold.nl).

Ook kunt u telefonisch 033-7600260 of per mail [info@seagold.nl](mailto:info@seagold.nl) contact met ons opnemen.

Wij maken graag een afspraak om de mogelijkheden met u te bespreken.