



# **ELIQUE HEALTH**

**Voedingswaardetabel per 100 gram van  
SEA MOSS - ZEEMOS**

**Bedrijf opgericht in: 2019**

**Bedrijf online gestart op: dinsdag 8 december 2020**

**Laatste update van dit document: zondag 6 maart 2021**

**[www.eliquehealth.com](http://www.eliquehealth.com)**

**email: [info@eliquehealth.com](mailto:info@eliquehealth.com)**

**Follow, like, share and comment [@eliquehealth](#)**

**Facebook, Instagram and YouTube**

## Voedingswaardetabel per 100 gram van SEA MOSS - ZEEMOS

Per 100 g / ml	Sea Moss - Zeemos Irish Moss	ADH*
kcal	49	2,45%
Kj	205	2,44%
Water (g)	81,34	4,07%
Eiwit (g)	1,51	2,70%
Koolhydraten (g)	12,29	4,73%
Suiker (g)	0,61	
Vet (g)	0,16	0,23%
Verzadigd (g)	0,033	
E.O.V. (g)	0,015	
M.O.V. (g)	0,055	
Omega 6 (g)	0	
Omega 3 (g)	0	
Cholesterol (mg)	0	
Vezels (g)	1,3	3,71%
A (mg)	0	0,00%
B1 (mg)	0,015	1,36%
B2 (mg)	0,466	31,07%
B3 (mg)	0,593	3,71%
B5 (mg)	0,176	3,52%
B6 (mg)	0,069	4,60%
B11 / Foliumzuur (ug)	182	60,67%
B12 (ug)	0	0,00%
C (mg)	3	4,00%

D (ug)	0	0,00%
E (mg)	0,87	8,70%
Vitamine K (ug)	5	4,17%
Natrium (mg)	67	6,70%
Kalium (mg)	63	1,80%
Calcium (mg)	72	7,20%
Fosfor (mg)	157	19,63%
IJzer (mg)	8,9	111,25%
Jodium (ug)	6100	4067%**
Magnesium (mg)	144	48,00%
Koper (mg)	0,149	16,56%
Selenium (ug)	0,7	1,27%
Zink (mg)	1,95	13,00%

Bron: **Nevo, USDA, Pubmed, CNF**

\* **Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid**

\*\* **Door weken en koken in water kan het jodiumgehalte sterk dalen.**