Tonijn in olie blik [ 100 gram per Stuk(s) ]

Energie 207 Kcal

Eiwit 26 g

Koolhydraten 0 g

Vet 11 g

- verzadigd 2 g

Vezels 0 g

Natrium 372 mg

Activiteiten:

Om de energie van deze hoeveelheid tonijn in olie blik te verbranden moet je een van de onderstaande activiteiten doen:

Touwspringen 17 minuten

Zitten 177 minuten

Hardlopen 22 minuten

Fietsen 39 minuten

