Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

150 kcal per maaltijd · 120 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 91 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 9 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Alaska koolvis, gestoomd	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	638	510			8%
kcal (kcal)	150	120			8%
Eiwit (g)	34,3	27,4	91,3		61%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	91	72,8			6%
Vet (g)	1,5	1,2	9,0		2%
Cholesterol (mg)	103	82			34%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,38	0,3	2,3		2%
EOV (g)	0,38	0,3			0%
MOV (g)	0,38	0,3			2%
Omega 3 (g)	0,38	0,3			27%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,34	0,27			135%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,05		6%
B2 (mg)	0,19	0,15		12%
B3 (mg)	10,5	8,4		62%
B6 (mg)	0,09	0,07		6%
B12 (µg)	4,9	3,9		174%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,3	1		10%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	11,3	9		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	25	20		3%
Fosfor (mg)	251	201		46%
Magnesium (mg)	61,3	49		18%
Koper (mg)	0,06	0,05		7%
Jodium (µg)	118	94		78%

IJzer (mg)	0,38	0,3	3%
Selenium (µg)	55	44	79%
Zink (mg)	0,75	0,6	8%
Kalium (mg)	450	360	13%
Natrium (mg)	143	114	10%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	34,3	27,4		61%
Stikstof (g)	5,5	4,4		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,3	1		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,1	0,08		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,03	0,02		
DHA (g)	0,24	0,19		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,09	0,07		
IJzer haem (mg)	0,13	0,1		
IJzer non-haem (mg)	0,25	0,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		

Verz vetz rest (g)	0	0

ADH-balk: aandeel van de dagelijkse referentiewaarde (Referentiewaarden 2026-08 (volwassen man, 70 kg)) per maaltijd; groen = streefwaarde, grijs = bovengrens of richtwaarde.

Berekend met de brontabel. – = bij geen enkel ingrediënt bepaald (telt niet als 0) · * = onvolledig, bij een of meer ingrediënten niet bepaald · en% = aandeel van de energie (eiwit en koolhydraten 4, vet 9, vezel 2, alcohol 7 kcal per gram). Verliezen door koken of bakken zijn niet meegerekend; de uitkomsten zijn indicatief. voedingswaardewijzer.nl