Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

90 kcal per maaltijd · 72 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 91 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 9 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Alaska-koolvis, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	381	305			5%
kcal (kcal)	90	72			5%
Eiwit (g)	20,5	16,4	91,1		37%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	105	83,7			7%
Vet (g)	0,88	0,7	8,8		1%
Cholesterol (mg)	61,3	49			20%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,25	0,2	2,5		1%
EOV (g)	0,25	0,2			0%
MOV (g)	0,25	0,2			1%
Omega 3 (g)	0,25	0,2			18%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,2	0,16			80%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,03		3%
B2 (mg)	0,11	0,09		7%
B3 (mg)	3,3	2,6		19%
B6 (mg)	0,05	0,04		3%
B12 (µg)	2,9	2,3		103%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,1	0,9		9%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,3	5		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	15	12		2%
Fosfor (mg)	150	120		27%
Magnesium (mg)	37,5	30		11%
Koper (mg)	0,04	0,03		4%
Jodium (µg)	70	56		47%

IJzer (mg)	0,25	0,2	2%
Selenium (µg)	33,8	27	48%
Zink (mg)	0,5	0,4	6%
Kalium (mg)	270	216	8%
Natrium (mg)	85	68	6%

Overig

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

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	20,5	16,4		37%
Stikstof (g)	3,3	2,6		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,75	0,6		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,06	0,05		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,01		
DHA (g)	0,14	0,11		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,1	0,9		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,05	0,04		
IJzer haem (mg)	0,13	0,1		
IJzer non-haem (mg)	0,13	0,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		

Verz vetz rest (g)	–	–

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