Recept

Recept · 1 maaltijd · 20 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

41,6 kcal per maaltijd · 208 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 48 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 51 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Ansjovis, in olie blik	20 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	174	868			2%
kcal (kcal)	41,6	208			2%
Eiwit (g)	5	25	48,1		9%
Koolhydraten (g)	0,02	0,1	0,2		0%
Suiker (g)	0,02	0,1	0,2		0%
Water (g)	12,6	62,9			1%
Vet (g)	2,4	11,9	51,5		3%
Cholesterol (mg)	18,2	91			6%
Vezels (g)	0,02	0,1	0,1		0%
Verzadigd (g)	0,44	2,2	9,5		2%
EOV (g)	1,4	7,1			2%
MOV (g)	0,38	1,9			2%
Omega 3 (g)	0,16	0,8			12%
Omega 6 (g)	0,22	1,1			2%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,1			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,14	0,7			56%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B2 (mg)	0,02	0,12		2%
B3 (mg)	2,5	12,4		15%
B6 (mg)	0,1	0,51		7%
B12 (µg)	0,18	0,88		6%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	2,2	11		22%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	3	15		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,6	18		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	2,4	12		0%
Fosfor (mg)	40	200		7%
Magnesium (mg)	6,6	33		2%
Koper (mg)	0,02	0,11		2%
Jodium (µg)	9	45		6%

IJzer (mg)	0,32	1,6	3%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,22	1,1	2%
Kalium (mg)	27,2	136	1%
Natrium (mg)	1219	6095	81%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	3	15		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	5	25		9%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,2	11,2		
Transvetten (g)	0,02	0,1		
EPA (g)	0,03	0,17		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	< 0,01	0,02		
DHA (g)	0,11	0,53		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
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)	0,01	0,07		
IJzer haem (mg)	0,12	0,6		
IJzer non-haem (mg)	0,2	1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	3	15		
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