Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

156 kcal per maaltijd · 125 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 65 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 35 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Ansjovis, rauw, in blik of glas	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	656	525			8%
kcal (kcal)	156	125			8%
Eiwit (g)	25,5	20,4	65,3		46%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	91,8	73,4			6%
Vet (g)	6	4,8	34,6		7%
Cholesterol (mg)	75	60			25%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,3	1	7,2		6%
EOV (g)	0,75	0,6			1%
MOV (g)	3,3	2,6			13%
Omega 3 (g)	2,6	2,1			192%
Omega 6 (g)	0,5	0,4			6%
Omega 3 ALA (g)	0,18	0,14			16%
Omega 3 EPA+DHA (g)	1,7	1,4			680%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,06		7%
B2 (mg)	0,33	0,26		20%
B3 (mg)	17,5	14		103%
B6 (mg)	0,18	0,14		12%
B12 (µg)	0,78	0,62		28%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	13,8	11		138%
E (mg)	0,75	0,6		6%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	18,8	15		
B11 / Foliumzuur (µg)	11,3	9		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	184	147		18%
Fosfor (mg)	218	174		40%
Magnesium (mg)	51,3	41		15%
Koper (mg)	0,26	0,21		29%
Jodium (µg)	68,8	55		46%

IJzer (mg)	4,1	3,3	38%
Selenium (µg)	46,3	37	66%
Zink (mg)	2,2	1,7	24%
Kalium (mg)	479	383	14%
Natrium (mg)	130	104	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	18,8	15		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	25,5	20,4		46%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	5,6	4,5		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,58	0,46		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,8	0,64		
DHA (g)	1,1	0,9		
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)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,31	0,25		
IJzer haem (mg)	1,5	1,2		
IJzer non-haem (mg)	2,6	2,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	18,8	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