Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

118 kcal per maaltijd · 94 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 77 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 23 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Blankvoorn, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	496	397			6%
kcal (kcal)	118	94			6%
Eiwit (g)	22,8	18,2	77,4		41%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	97,8	78,2			7%
Vet (g)	3	2,4	22,7		3%
Cholesterol (mg)	97,1	77,7			32%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,4	0,32	3,1		2%
EOV (g)	0,98	0,79			1%
MOV (g)	0,69	0,55			3%
Omega 3 (g)	0,58	0,46			42%
Omega 6 (g)	0,10	0,08			1%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,01			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,5	0,4			199%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,07		8%
B2 (mg)	0,16	0,13		10%
B3 (mg)	9,4	7,5		55%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	2,5	2		89%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	12,5	10		125%
E (mg)	1,9	1,5		14%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	1,7	1,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,5	6		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	121	96,4		12%
Fosfor (mg)	315	252		57%
Magnesium (mg)	32,5	26		9%
Koper (mg)	0,07	0,05		8%
Jodium (µg)	37,5	30		25%

IJzer (mg)	0,68	0,54	6%
Selenium (µg)	31	24,8	44%
Zink (mg)	2,2	1,8	24%
Kalium (mg)	413	330	12%
Natrium (mg)	56,3	45	4%

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)	1,7	1,3		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,6	2,9		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	2,1	1,7		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,14	0,11		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,36	0,29		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,9	1,5		
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)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
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