Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

159 kcal per maaltijd · 159 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 65 en% · koolhydraten 0 en% · vet 31 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Blauwvis, gebakken	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	665	665			8%
kcal (kcal)	159	159			8%
Eiwit (g)	25,7	25,7	64,6		46%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	–	–			–
Water (g)	62,6	62,6			4%
Vet (g)	5,4	5,4	30,8		6%
Cholesterol (mg)	76	76			25%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,2	1,2	6,6		5%
EOV (g)	2,3	2,3			3%
MOV (g)	1,4	1,4			6%
Omega 3 (g)	1,3	1,3			94%
Omega 6 (g)	0,08	0,08			1%
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,99	0,99			395%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,07		6%
B2 (mg)	0,10	0,10		6%
B3 (mg)	12,1	12,1		71%
B6 (mg)	0,46	0,46		31%
B12 (µg)	6,2	6,2		222%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	138	138		
B11 / Foliumzuur (µg)	2	2		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	9	9		1%
Fosfor (mg)	291	291		53%
Magnesium (mg)	42	42		12%
Koper (mg)	0,07	0,07		8%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,62	0,62	6%
Selenium (µg)	46,8	46,8	67%
Zink (mg)	1	1	12%
Kalium (mg)	477	477	14%
Natrium (mg)	77	77	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	138	138		17%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	–	–		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	0,32	0,32		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,08	0,08		
DHA (g)	0,67	0,67		
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)	–	–		
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