Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

155 kcal per maaltijd · 124 kcal per 100 g

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

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Blauwvis, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	649	519			8%
kcal (kcal)	155	124			8%
Eiwit (g)	25,1	20	64,6		45%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	–	–			–
Water (g)	88,6	70,9			6%
Vet (g)	5,3	4,2	30,8		6%
Cholesterol (mg)	73,8	59			25%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,1	0,92	6,6		5%
EOV (g)	2,2	1,8			3%
MOV (g)	1,3	1,1			5%
Omega 3 (g)	1,3	1			92%
Omega 6 (g)	0,08	0,06			1%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,96	0,77			386%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,06		7%
B2 (mg)	0,1	0,08		6%
B3 (mg)	12,1	9,7		71%
B6 (mg)	0,5	0,4		34%
B12 (µg)	6,7	5,4		241%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	150	120		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,5	2		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8,8	7		1%
Fosfor (mg)	284	227		52%
Magnesium (mg)	41,3	33		12%
Koper (mg)	0,07	0,05		7%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,6	0,48	5%
Selenium (µg)	45,6	36,5	65%
Zink (mg)	1	0,81	11%
Kalium (mg)	465	372	13%
Natrium (mg)	75	60	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)	150	120		19%
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)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	0,32	0,25		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,08	0,06		
DHA (g)	0,65	0,52		
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)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
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)	–	–		
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