Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

374 kcal per maaltijd · 299 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 29 en% · koolhydraten 4 en% (waarvan suikers 0) · vet 67 en% (waarvan verzadigd 15) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bokking, gebakken	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1551	1241			18%
kcal (kcal)	374	299			19%
Eiwit (g)	27	21,6	28,9		48%
Koolhydraten (g)	3,8	3	4,0		1%
Suiker (g)	0,25	0,2	0,3		1%
Water (g)	66,3	53			4%
Vet (g)	27,8	22,2	66,8		31%
Cholesterol (mg)	103	82			34%
Vezels (g)	0,13	0,1	0,1		0%
Verzadigd (g)	6,3	5	15,1		28%
EOV (g)	12,8	10,2			14%
MOV (g)	6,9	5,5			28%
Omega 3 (g)	3,4	2,7			247%
Omega 6 (g)	3,5	2,8			39%
Omega 3 ALA (g)	0,39	0,31			35%
Omega 3 EPA+DHA (g)	2,4	1,9			960%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,1	0,08		9%
B2 (mg)	0,36	0,29		23%
B3 (mg)	9,5	7,6		56%
B6 (mg)	0,2	0,16		13%
B12 (µg)	11,2	8,9		399%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	10	8		100%
E (mg)	3,8	3		29%
K (µg)	3,6	2,9		5%
A (µg)	60	48		
B11 / Foliumzuur (µg)	12,5	10		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	22,5	18		2%
Fosfor (mg)	238	190		43%
Magnesium (mg)	30	24		9%
Koper (mg)	0,24	0,19		26%
Jodium (µg)	27,5	22		18%

IJzer (mg)	1,4	1,1	13%
Selenium (µg)	56,3	45	80%
Zink (mg)	0,56	0,45	6%
Kalium (mg)	459	367	13%
Natrium (mg)	604	483	40%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	7,5	6		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	60	48		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	3,6	2,9		
Eiwit plantaardig (g)	0,63	0,5		1%
Eiwit dierlijk (g)	26,4	21,1		47%
Stikstof (g)	0	0		
Polysacchariden (g)	3,5	2,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	25,8	20,6		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	1,1	0,91		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,11	0,09		
DHA (g)	1,3	1		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	3,8	3		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,5	0,4		
Delta-tocoferol (mg)	1	0,8		
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)	0,05	0,04		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,04	0,03		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,01	0,01		
IJzer haem (mg)	0,5	0,4		
IJzer non-haem (mg)	0,88	0,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	60	48		

Verz vetz rest (g)	0	0

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