Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

289 kcal per maaltijd · 231 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 36 en% · koolhydraten 1 en% (waarvan suikers 0) · vet 63 en% (waarvan verzadigd 15) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bokking, gestoomd, 100% vis	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1203	962			14%
kcal (kcal)	289	231			14%
Eiwit (g)	26	20,8	36,0		46%
Koolhydraten (g)	0,63	0,5	0,9		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	77,5	62			5%
Vet (g)	20,3	16,2	63,1		23%
Cholesterol (mg)	103	82			34%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	4,8	3,8	14,8		21%
EOV (g)	9,9	7,9			11%
MOV (g)	3,9	3,1			16%
Omega 3 (g)	3,5	2,8			257%
Omega 6 (g)	0,38	0,3			4%
Omega 3 ALA (g)	0,19	0,15			17%
Omega 3 EPA+DHA (g)	2,7	2,1			1070%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,11	0,09		10%
B2 (mg)	0,41	0,33		26%
B3 (mg)	10,6	8,5		63%
B6 (mg)	0,22	0,18		15%
B12 (µg)	12,5	10		446%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	11,1	8,9		111%
E (mg)	0,88	0,7		7%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	67,5	54		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,5	6		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	25	20		3%
Fosfor (mg)	263	210		48%
Magnesium (mg)	32,5	26		9%
Koper (mg)	0,26	0,21		29%
Jodium (µg)	31,3	25		21%

IJzer (mg)	1,5	1,2	14%
Selenium (µg)	62,5	50	89%
Zink (mg)	0,6	0,48	7%
Kalium (mg)	396	317	11%
Natrium (mg)	235	188	16%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	67,5	54		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	26	20,8		46%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,63	0,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	18,6	14,9		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	1,3	1		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,13	0,1		
DHA (g)	1,4	1,1		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,88	0,7		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
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)	0,38	0,3		
IJzer non-haem (mg)	1,1	0,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	67,5	54		

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