Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

135 kcal per maaltijd · 108 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 62 en% · koolhydraten 4 en% (waarvan suikers 0) · vet 33 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Brasem, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	565	452			7%
kcal (kcal)	135	108			7%
Eiwit (g)	20,9	16,7	61,9		37%
Koolhydraten (g)	1,5	1,2	4,4		1%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	96,3	77			6%
Vet (g)	5	4	33,3		6%
Cholesterol (mg)	82,5	66			28%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,2	0,93	7,7		5%
EOV (g)	3,1	2,5			3%
MOV (g)	0,25	0,2			1%
Omega 3 (g)	0,14	0,11			10%
Omega 6 (g)	0,11	0,09			1%
Omega 3 ALA (g)	0,14	0,11			13%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,07		8%
B2 (mg)	0,09	0,07		5%
B3 (mg)	5	4		29%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	–	–		–
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	6,9	5,5		69%
E (mg)	1,6	1,3		13%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	17,5	14		
B11 / Foliumzuur (µg)	–	–		–

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	78,8	63		8%
Fosfor (mg)	263	210		48%
Magnesium (mg)	32,5	26		9%
Koper (mg)	0,04	0,03		4%
Jodium (µg)	8,8	7		6%

IJzer (mg)	0,55	0,44	5%
Selenium (µg)	30	24	43%
Zink (mg)	0,53	0,42	6%
Kalium (mg)	438	350	13%
Natrium (mg)	53,8	43	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)	17,5	14		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,3	2,7		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	4,5	3,6		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,6	1,3		
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)	17,5	14		
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