Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

204 kcal per maaltijd · 204 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 54 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 45 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Beekforel, filet, gerookt	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	852	852			10%
kcal (kcal)	204	204			10%
Eiwit (g)	27,7	27,7	54,3		49%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	54,6	54,6			4%
Vet (g)	10,3	10,3	45,4		12%
Cholesterol (mg)	48	48			16%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,7	1,7	7,5		8%
EOV (g)	2,8	2,8			3%
MOV (g)	3,2	3,2			13%
Omega 3 (g)	2,2	2,2			158%
Omega 6 (g)	0,63	0,63			7%
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,08		7%
B2 (mg)	0,1	0,1		6%
B3 (mg)	4,1	4,1		24%
B6 (mg)	0,36	0,36		24%
B12 (µg)	3,2	3,2		114%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	9	9		90%
E (mg)	1,9	1,9		15%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	–	–		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,5	5,5		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	19,7	19,7		2%
Fosfor (mg)	271	271		49%
Magnesium (mg)	25,9	25,9		7%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	20	20		13%

IJzer (mg)	0,26	0,26	2%
Selenium (µg)	27	27	39%
Zink (mg)	0,52	0,52	6%
Kalium (mg)	460	460	13%
Natrium (mg)	2340	2340	156%

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)	–	–		–
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)	4,7	4,7		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	9,1	9,1		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
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)	0	0		
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