Recept

Recept · 1 maaltijd · 90 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

177 kcal per maaltijd · 197 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 64 en% (waarvan suikers 6) · vet 25 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Diepvries nasischijf onbereid, geschikt voor frituur of oven, ongekookt	90 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	746	829			9%
kcal (kcal)	177	197			9%
Eiwit (g)	4,8	5,3	10,8		9%
Koolhydraten (g)	28,3	31,4	63,8		11%
Suiker (g)	2,9	3,2	6,5		6%
Water (g)	51,5	57,2			3%
Vet (g)	4,9	5,4	24,7		5%
Cholesterol (mg)	18	20			6%
Vezels (g)	0,63	0,7	0,7		2%
Verzadigd (g)	0,9	1	4,6		4%
EOV (g)	2,2	2,4			2%
MOV (g)	1,5	1,7			6%
Omega 3 (g)	0,18	0,2			13%
Omega 6 (g)	1,4	1,6			16%
Omega 3 ALA (g)	0,16	0,18			15%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,05		4%
B2 (mg)	0,03	0,03		2%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,06	0,07		4%
B12 (µg)	0,14	0,16		5%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,09	0,1		1%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	4,5	5		
B11 / Foliumzuur (µg)	11,2	12,4		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	35,1	39		4%
Fosfor (mg)	76,5	85		14%
Magnesium (mg)	–	–		–
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,5	1,7	14%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	–	–	–
Kalium (mg)	148	164	4%
Natrium (mg)	576	640	38%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	63	70		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	9,9	11		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	3,4	3,8		6%
Eiwit dierlijk (g)	1,4	1,5		2%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	25,4	28,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	4,7	5,2		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
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)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0,18	0,2		
IJzer non-haem (mg)	1,4	1,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	15,3	17		
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