Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

200 kcal per maaltijd · 160 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 48 en% · koolhydraten 3 en% (waarvan suikers 0) · vet 50 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Doornhaai, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	839	671			10%
kcal (kcal)	200	160			10%
Eiwit (g)	23,9	19,1	47,8		43%
Koolhydraten (g)	1,3	1	2,5		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	87,1	69,7			6%
Vet (g)	11,1	8,9	50,1		13%
Cholesterol (mg)	65	52			22%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,8	1,4	7,9		8%
EOV (g)	3,3	2,6			4%
MOV (g)	3,4	2,7			14%
Omega 3 (g)	–	–			–
Omega 6 (g)	–	–			–
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,05		6%
B2 (mg)	0,18	0,14		11%
B3 (mg)	6,5	5,2		38%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	2,3	1,8		80%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,48	0,38		5%
E (mg)	0,81	0,65		6%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	299	239		
B11 / Foliumzuur (µg)	4	3,2		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	16,3	13		2%
Fosfor (mg)	316	253		57%
Magnesium (mg)	25	20		7%
Koper (mg)	0,13	0,1		14%
Jodium (µg)	325	260		217%

IJzer (mg)	1,7	1,3	15%
Selenium (µg)	42	33,6	60%
Zink (mg)	0,65	0,52	7%
Kalium (mg)	279	223	8%
Natrium (mg)	125	100	8%

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)	299	239		37%
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)	3,8	3,1		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	10	8		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,81	0,65		
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)	299	239		
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