Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

175 kcal per maaltijd · 140 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 70 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 30 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Forel, bereid in magnetron zonder toevoegingen	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	734	587			9%
kcal (kcal)	175	140			9%
Eiwit (g)	30,6	24,5	70,0		55%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	89,8	71,8			6%
Vet (g)	5,8	4,6	29,6		6%
Cholesterol (mg)	85	68			28%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,3	1	6,4		6%
EOV (g)	1,9	1,5			2%
MOV (g)	2	1,6			8%
Omega 3 (g)	1,5	1,2			110%
Omega 6 (g)	0,5	0,4			6%
Omega 3 ALA (g)	0,09	0,07			8%
Omega 3 EPA+DHA (g)	1,3	1			500%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,16	0,13		15%
B2 (mg)	0,13	0,1		8%
B3 (mg)	14,8	11,8		87%
B6 (mg)	0,38	0,31		25%
B12 (µg)	7,2	5,7		255%
C (mg)	1,3	1		2%
D (µg)	11,8	9,4		118%
E (mg)	2,1	1,7		16%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	17,5	14		
B11 / Foliumzuur (µg)	27	21,6		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	43,8	35		4%
Fosfor (mg)	406	325		74%
Magnesium (mg)	40	32		11%
Koper (mg)	0,05	0,04		6%
Jodium (µg)	10	8		7%

IJzer (mg)	0,5	0,4	5%
Selenium (µg)	20	16	29%
Zink (mg)	0,71	0,57	8%
Kalium (mg)	621	497	18%
Natrium (mg)	92,5	74	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,3	1		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	35	28		2%
Zeaxanthine (µg)	17,5	14		9%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	17,5	14		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	30,6	24,5		55%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	5,1	4,1		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,25	0,2		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,08	0,06		
DHA (g)	1	0,8		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,1	1,7		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	0,13	0,1		
IJzer non-haem (mg)	0,38	0,3		
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