Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

88 kcal per maaltijd · 176 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 31 en% · koolhydraten 4 en% (waarvan suikers 4) · vet 64 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Forelcarpaccio, licht gezouten, met citroen en olie	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	387	774			5%
kcal (kcal)	88	176			4%
Eiwit (g)	6,8	13,7	31,1		12%
Koolhydraten (g)	0,94	1,9	4,3		0%
Suiker (g)	0,94	1,9	4,3		2%
Water (g)	33,5	67			2%
Vet (g)	6,2	12,5	63,8		7%
Cholesterol (mg)	21,9	43,7			7%
Vezels (g)	< 0,01	0,01	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,1	2,2	11,2		5%
EOV (g)	3,3	6,6			4%
MOV (g)	1,3	2,6			5%
Omega 3 (g)	0,83	1,7			61%
Omega 6 (g)	0,46	0,92			5%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,10			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,62	1,2			248%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,08		4%
B2 (mg)	0,04	0,07		2%
B3 (mg)	5,1	10,2		30%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	2	4,1		73%
C (mg)	1,6	3,1		2%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,87	1,7		7%
K (µg)	2,3	4,6		3%
A (µg)	9,1	18,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,9	9,9		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	55,9	112		6%
Fosfor (mg)	107	215		20%
Magnesium (mg)	11,1	22,1		3%
Koper (mg)	0,02	0,05		3%
Jodium (µg)	53,6	107		36%

IJzer (mg)	0,18	0,36	2%
Selenium (µg)	5,6	11,1	8%
Zink (mg)	0,2	0,39	2%
Kalium (mg)	177	355	5%
Natrium (mg)	692	1384	46%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,73	1,5		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	9,2	18,4		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,1	2,2		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,19	0,38		
Som van vetzuren (g)	5,7	11,4		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,15	0,3		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,47	0,94		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,87	1,7		
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)	–	–		
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