Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

84 kcal per maaltijd · 84 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 43 en% · koolhydraten 35 en% · vet 19 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gefilte fish, fabrieksmatig, zoet recept	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	351	351			4%
kcal (kcal)	84	84			4%
Eiwit (g)	9,1	9,1	43,2		16%
Koolhydraten (g)	7,4	7,4	35,3		3%
Suiker (g)	–	–			–
Water (g)	80,4	80,4			5%
Vet (g)	1,7	1,7	18,5		2%
Cholesterol (mg)	30	30			10%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,41	0,41	4,4		2%
EOV (g)	0,82	0,82			1%
MOV (g)	0,29	0,29			1%
Omega 3 (g)	0,17	0,17			12%
Omega 6 (g)	0,12	0,12			1%
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,12	0,12			48%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,07		6%
B2 (mg)	0,06	0,06		4%
B3 (mg)	2,4	2,4		14%
B6 (mg)	0,08	0,08		5%
B12 (µg)	0,84	0,84		30%
C (mg)	0,8	0,8		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	27	27		
B11 / Foliumzuur (µg)	3	3		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	23	23		2%
Fosfor (mg)	73	73		13%
Magnesium (mg)	9	9		3%
Koper (mg)	0,20	0,20		22%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	2,5	2,5	23%
Selenium (µg)	10,5	10,5	15%
Zink (mg)	0,82	0,82	9%
Kalium (mg)	91	91	3%
Natrium (mg)	524	524	35%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	27	27		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	–	–		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	0,08	0,08		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,03	0,03		
DHA (g)	0,05	0,05		
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)	–	–		
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