Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

301 kcal per maaltijd · 301 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 28 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 72 en% (waarvan verzadigd 16) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gerookte makreelfilet, bereid, 100% gerookt	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1250	1250			15%
kcal (kcal)	301	301			15%
Eiwit (g)	21,1	21,1	28,0		38%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	50,9	50,9			3%
Vet (g)	24,1	24,1	72,1		27%
Cholesterol (mg)	63	63			21%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	5,2	5,2	15,5		23%
EOV (g)	10	10			11%
MOV (g)	5,9	5,9			24%
Omega 3 (g)	4,3	4,3			315%
Omega 6 (g)	1,6	1,6			18%
Omega 3 ALA (g)	0,37	0,37			33%
Omega 3 EPA+DHA (g)	3,9	3,9			1560%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,15	0,15		14%
B2 (mg)	0,37	0,37		23%
B3 (mg)	10,2	10,2		60%
B6 (mg)	0,28	0,28		19%
B12 (µg)	10,2	10,2		364%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	8,2	8,2		82%
E (mg)	0,5	0,5		4%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	36	36		
B11 / Foliumzuur (µg)	4	4		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	33	33		3%
Fosfor (mg)	237	237		43%
Magnesium (mg)	38	38		11%
Koper (mg)	0,07	0,07		8%
Jodium (µg)	50	50		33%

IJzer (mg)	1,2	1,2	11%
Selenium (µg)	59	59	84%
Zink (mg)	0,9	0,9	10%
Kalium (mg)	319	319	9%
Natrium (mg)	746	746	50%

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)	36	36		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	21,1	21,1		38%
Stikstof (g)	3,4	3,4		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	22,4	22,4		
Transvetten (g)	0,2	0,2		
EPA (g)	1,5	1,5		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	2,4	2,4		
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)	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)	1,2	1,2		
IJzer haem (mg)	0,3	0,3		
IJzer non-haem (mg)	0,9	0,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	36	36		

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