Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

109 kcal per maaltijd · 109 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 87 en% · koolhydraten 0 en% · vet 7 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Goudmakreel, mahi-mahi, gebakken	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	456	456			5%
kcal (kcal)	109	109			5%
Eiwit (g)	23,7	23,7	87,0		42%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	–	–			–
Water (g)	71,2	71,2			5%
Vet (g)	0,9	0,9	7,4		1%
Cholesterol (mg)	94	94			31%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,24	0,24	2,0		1%
EOV (g)	0,16	0,16			0%
MOV (g)	0,21	0,21			1%
Omega 3 (g)	0,16	0,16			12%
Omega 6 (g)	0,05	0,05			1%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,01			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,14	0,14			56%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,02		2%
B2 (mg)	0,09	0,09		5%
B3 (mg)	11,9	11,9		70%
B6 (mg)	0,46	0,46		31%
B12 (µg)	0,69	0,69		25%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	62	62		
B11 / Foliumzuur (µg)	6	6		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	19	19		2%
Fosfor (mg)	183	183		33%
Magnesium (mg)	38	38		11%
Koper (mg)	0,05	0,05		6%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,5	1,5	13%
Selenium (µg)	46,8	46,8	67%
Zink (mg)	0,59	0,59	7%
Kalium (mg)	533	533	15%
Natrium (mg)	113	113	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	62	62		8%
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)	0,03	0,03		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,01		
DHA (g)	0,11	0,11		
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