Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

106 kcal per maaltijd · 85 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, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	445	356			5%
kcal (kcal)	106	85			5%
Eiwit (g)	23,1	18,5	87,1		41%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	–	–			–
Water (g)	96,9	77,6			6%
Vet (g)	0,88	0,7	7,4		1%
Cholesterol (mg)	91,3	73			30%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,24	0,19	2,0		1%
EOV (g)	0,15	0,12			0%
MOV (g)	0,21	0,17			1%
Omega 3 (g)	0,16	0,13			12%
Omega 6 (g)	0,05	0,04			1%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,01			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,14	0,11			54%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,02		2%
B2 (mg)	0,09	0,07		5%
B3 (mg)	11,9	9,6		70%
B6 (mg)	0,5	0,4		33%
B12 (µg)	0,75	0,6		27%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	67,5	54		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,3	5		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	18,8	15		2%
Fosfor (mg)	179	143		33%
Magnesium (mg)	37,5	30		11%
Koper (mg)	0,05	0,04		6%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,4	1,1	13%
Selenium (µg)	45,6	36,5	65%
Zink (mg)	0,58	0,46	6%
Kalium (mg)	520	416	15%
Natrium (mg)	110	88	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	67,5	54		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)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	0,03	0,02		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,01		
DHA (g)	0,11	0,09		
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)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
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)	–	–		
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