Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

163 kcal per maaltijd · 130 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 65 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 31 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Haai, gemengde soorten, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	680	544			8%
kcal (kcal)	163	130			8%
Eiwit (g)	26,2	21	64,6		47%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	92	73,6			6%
Vet (g)	5,6	4,5	31,2		6%
Cholesterol (mg)	63,8	51			21%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,2	0,92	6,4		5%
EOV (g)	2,3	1,8			3%
MOV (g)	1,5	1,2			6%
Omega 3 (g)	1,3	1			93%
Omega 6 (g)	0,23	0,18			3%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,03			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	1,1	0,84			422%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,04		5%
B2 (mg)	0,08	0,06		5%
B3 (mg)	8,6	6,9		50%
B6 (mg)	0,5	0,4		33%
B12 (µg)	1,9	1,5		67%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,75	0,6		8%
E (mg)	1,3	1		10%
K (µg)	0,13	0,1		0%
A (µg)	87,5	70		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,8	3		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	42,5	34		4%
Fosfor (mg)	263	210		48%
Magnesium (mg)	61,3	49		18%
Koper (mg)	0,04	0,03		5%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,1	0,84	10%
Selenium (µg)	45,6	36,5	65%
Zink (mg)	0,54	0,43	6%
Kalium (mg)	200	160	6%
Natrium (mg)	98,8	79	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	87,5	70		11%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,13	0,1		
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)	0,40	0,32		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,14	0,11		
DHA (g)	0,66	0,53		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,3	1		
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