Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

144 kcal per maaltijd · 115 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 77 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 23 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Haas, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	606	485			7%
kcal (kcal)	144	115			7%
Eiwit (g)	27,5	22	76,5		49%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	91,3	73			6%
Vet (g)	3,8	3	23,5		4%
Cholesterol (mg)	100	80			33%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,3	1	7,8		6%
EOV (g)	0,75	0,6			1%
MOV (g)	1	0,8			4%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,25	0,2			3%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,11	0,09		10%
B2 (mg)	0,08	0,06		5%
B3 (mg)	10,1	8,1		60%
B6 (mg)	0,63	0,5		42%
B12 (µg)	12,5	10		446%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,13	0,1		1%
K (µg)	6,1	4,9		9%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	12,5	10		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	11,3	9		1%
Fosfor (mg)	275	220		50%
Magnesium (mg)	32,5	26		9%
Koper (mg)	0,3	0,24		33%
Jodium (µg)	0,75	0,6		1%

IJzer (mg)	2,5	2	23%
Selenium (µg)	12,5	10	18%
Zink (mg)	2,1	1,7	24%
Kalium (mg)	500	400	14%
Natrium (mg)	62,5	50	4%

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)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	6	4,8		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	27,5	22		49%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	0,13	0,1		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	3	2,4		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
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)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	1,6	1,3		
IJzer non-haem (mg)	0,88	0,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
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