Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

131 kcal per maaltijd · 87 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 35 en% · koolhydraten 13 en% (waarvan suikers 1) · vet 52 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Hamsaus, bruin	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	546	364			7%
kcal (kcal)	131	87			7%
Eiwit (g)	11,5	7,7	35,3		21%
Koolhydraten (g)	4,2	2,8	13,0		2%
Suiker (g)	0,2	0,14	0,6		0%
Water (g)	112	74,4			7%
Vet (g)	7,5	5	51,5		8%
Cholesterol (mg)	43,8	29,2			15%
Vezels (g)	0,19	0,13	0,3		1%
Verzadigd (g)	1,7	1,1	11,9		8%
EOV (g)	3,5	2,3			4%
MOV (g)	1,7	1,2			7%
Omega 3 (g)	0,42	0,28			31%
Omega 6 (g)	1,3	0,87			15%
Omega 3 ALA (g)	0,42	0,28			38%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,05		6%
B2 (mg)	0,14	0,10		9%
B3 (mg)	6,5	4,4		38%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,36	0,24		13%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,2	0,77		9%
K (µg)	7,8	5,2		11%
A (µg)	22,1	14,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,6	1,7		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8,4	5,6		1%
Fosfor (mg)	131	87,2		24%
Magnesium (mg)	11	7,3		3%
Koper (mg)	0,04	0,03		5%
Jodium (µg)	2,6	1,7		2%

IJzer (mg)	0,45	0,3	4%
Selenium (µg)	8	5,3	11%
Zink (mg)	0,91	0,61	10%
Kalium (mg)	170	113	5%
Natrium (mg)	569	379	38%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	6	4		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	22,6	15,1		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,8	1,2		
Polysacchariden (g)	4	2,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	7	4,7		
Transvetten (g)	0,03	0,02		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,2	0,77		
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