Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

249 kcal per maaltijd · 166 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 12 en% (waarvan suikers 8) · vet 64 en% (waarvan verzadigd 38) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Hamsaus, met blauwe kaas en kookroom, gebonden	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1038	692			12%
kcal (kcal)	249	166			12%
Eiwit (g)	14,4	9,6	23,2		26%
Koolhydraten (g)	7,2	4,8	11,6		3%
Suiker (g)	4,7	3,1	7,6		9%
Water (g)	116	77			8%
Vet (g)	17,6	11,7	63,6		20%
Cholesterol (mg)	57	38			19%
Vezels (g)	0,26	0,17	0,2		1%
Verzadigd (g)	10,6	7,1	38,3		48%
EOV (g)	4,3	2,9			5%
MOV (g)	0,68	0,45			3%
Omega 3 (g)	0,11	0,07			8%
Omega 6 (g)	0,48	0,32			5%
Omega 3 ALA (g)	0,10	0,06			9%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			3%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,21	0,14		20%
B2 (mg)	0,36	0,24		22%
B3 (mg)	5,8	3,9		34%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,65	0,43		23%
C (mg)	1,4	0,92		2%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,41	0,27		3%
K (µg)	3,4	2,3		5%
A (µg)	139	92,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	24,9	16,6		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	250	167		25%
Fosfor (mg)	252	168		46%
Magnesium (mg)	25,5	17		7%
Koper (mg)	0,06	0,04		7%
Jodium (µg)	26,7	17,8		18%

IJzer (mg)	0,5	0,33	5%
Selenium (µg)	17	11,3	24%
Zink (mg)	1,7	1,1	19%
Kalium (mg)	280	187	8%
Natrium (mg)	665	443	44%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	77,6	51,7		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	140	93,3		17%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,3	1,5		
Polysacchariden (g)	2,5	1,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,3	0,86		
Som van vetzuren (g)	16	10,7		
Transvetten (g)	0,44	0,3		
EPA (g)	< 0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	< 0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,41	0,27		
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