Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

258 kcal per maaltijd · 172 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 22 en% · koolhydraten 8 en% (waarvan suikers 5) · vet 68 en% (waarvan verzadigd 23) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Hamsaus, met groenten, melk en crème fraîche	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1073	715			13%
kcal (kcal)	258	172			13%
Eiwit (g)	14,5	9,7	22,5		26%
Koolhydraten (g)	5,1	3,4	8,0		2%
Suiker (g)	3,1	2	4,7		6%
Water (g)	124	82,4			8%
Vet (g)	19,5	13	68,1		22%
Cholesterol (mg)	43,4	28,9			14%
Vezels (g)	1,3	0,83	1,0		4%
Verzadigd (g)	6,7	4,5	23,5		30%
EOV (g)	8,2	5,5			9%
MOV (g)	3,3	2,2			14%
Omega 3 (g)	0,61	0,41			45%
Omega 6 (g)	2,6	1,8			30%
Omega 3 ALA (g)	0,58	0,39			52%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			4%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,35	0,23		32%
B2 (mg)	0,27	0,18		17%
B3 (mg)	5,3	3,5		31%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,38	0,25		13%
C (mg)	25,8	17,2		34%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2	1,3		15%
K (µg)	16	10,6		23%
A (µg)	50	33,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	22,5	15		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	44,3	29,5		4%
Fosfor (mg)	193	129		35%
Magnesium (mg)	26,8	17,9		8%
Koper (mg)	0,13	0,08		14%
Jodium (µg)	62,1	41,4		41%

IJzer (mg)	1	0,67	9%
Selenium (µg)	14,8	9,9	21%
Zink (mg)	2	1,4	23%
Kalium (mg)	476	317	14%
Natrium (mg)	987	658	66%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	585	390		15%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	98,2	65,5		12%
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	1,6		
Polysacchariden (g)	2,1	1,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,42	0,28		
Som van vetzuren (g)	18,7	12,4		
Transvetten (g)	0,12	0,08		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2	1,3		
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