Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

185 kcal per maaltijd · 123 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 25 en% · koolhydraten 22 en% (waarvan suikers 11) · vet 52 en% (waarvan verzadigd 16) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Hamsaus, met halfvolle melk	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	768	512			9%
kcal (kcal)	185	123			9%
Eiwit (g)	11,6	7,7	25,1		21%
Koolhydraten (g)	10,2	6,8	22,0		4%
Suiker (g)	5,1	3,4	11,1		10%
Water (g)	115	76,8			8%
Vet (g)	10,6	7,1	51,9		12%
Cholesterol (mg)	31,6	21,1			11%
Vezels (g)	0,24	0,16	0,3		1%
Verzadigd (g)	3,3	2,2	16,2		15%
EOV (g)	4,5	3			5%
MOV (g)	2,1	1,4			9%
Omega 3 (g)	0,51	0,34			38%
Omega 6 (g)	1,6	1			18%
Omega 3 ALA (g)	0,49	0,33			44%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,3	0,2		27%
B2 (mg)	0,29	0,2		18%
B3 (mg)	5,9	3,9		34%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,69	0,46		25%
C (mg)	1,2	0,77		2%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,3	0,85		10%
K (µg)	8,4	5,6		12%
A (µg)	37,2	24,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,7	4,5		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	131	87,2		13%
Fosfor (mg)	196	131		36%
Magnesium (mg)	22,9	15,3		7%
Koper (mg)	0,05	0,04		6%
Jodium (µg)	16,7	11,1		11%

IJzer (mg)	0,59	0,39	5%
Selenium (µg)	15,6	10,4	22%
Zink (mg)	0,58	0,39	6%
Kalium (mg)	307	205	9%
Natrium (mg)	431	287	29%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	15,9	10,6		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	38,6	25,7		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,9	1,2		
Polysacchariden (g)	5,1	3,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,21	0,14		
Som van vetzuren (g)	10,1	6,7		
Transvetten (g)	0,05	0,03		
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)	1,3	0,85		
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