Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

209 kcal per maaltijd · 139 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 27 en% · koolhydraten 6 en% (waarvan suikers 6) · vet 63 en% (waarvan verzadigd 39) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Hamsaus, met kookroom	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	869	579			10%
kcal (kcal)	209	139			10%
Eiwit (g)	14,2	9,5	27,2		25%
Koolhydraten (g)	3,2	2,1	6,1		1%
Suiker (g)	3,2	2,1	6,1		6%
Water (g)	114	75,8			8%
Vet (g)	14,6	9,7	62,9		16%
Cholesterol (mg)	72,6	48,4			24%
Vezels (g)	0,28	0,19	0,3		1%
Verzadigd (g)	9	6	39,1		41%
EOV (g)	3,7	2,5			4%
MOV (g)	0,52	0,35			2%
Omega 3 (g)	0,06	0,04			4%
Omega 6 (g)	0,38	0,26			4%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,04			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,10	0,07		9%
B2 (mg)	0,3	0,2		19%
B3 (mg)	7,6	5		44%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,65	0,43		23%
C (mg)	1,8	1,2		2%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,45	0,3		3%
K (µg)	5,1	3,4		7%
A (µg)	108	71,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	8,9	5,9		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	47,4	31,6		5%
Fosfor (mg)	221	148		40%
Magnesium (mg)	20,6	13,7		6%
Koper (mg)	0,05	0,04		6%
Jodium (µg)	20,2	13,5		13%

IJzer (mg)	0,56	0,37	5%
Selenium (µg)	10,1	6,8	14%
Zink (mg)	1,3	0,86	14%
Kalium (mg)	330	220	9%
Natrium (mg)	879	586	59%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	60,9	40,6		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	101	67,7		13%
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)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	2,4	1,6		
Som van vetzuren (g)	13,7	9,1		
Transvetten (g)	0,37	0,25		
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)	0,45	0,3		
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