Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

171 kcal per maaltijd · 114 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 27 en% · koolhydraten 24 en% (waarvan suikers 12) · vet 48 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Hamsaus, met magere melk	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	717	478			9%
kcal (kcal)	171	114			9%
Eiwit (g)	11,6	7,8	27,2		21%
Koolhydraten (g)	10,3	6,9	24,0		4%
Suiker (g)	5,2	3,5	12,2		10%
Water (g)	117	77,7			8%
Vet (g)	9,2	6,1	48,3		10%
Cholesterol (mg)	26	17,3			9%
Vezels (g)	0,24	0,16	0,3		1%
Verzadigd (g)	2,3	1,5	12,1		10%
EOV (g)	4,2	2,8			5%
MOV (g)	2,1	1,4			8%
Omega 3 (g)	0,51	0,34			37%
Omega 6 (g)	1,6	1			18%
Omega 3 ALA (g)	0,49	0,32			44%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,29	0,2		27%
B2 (mg)	0,29	0,2		18%
B3 (mg)	5,9	3,9		35%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,69	0,46		25%
C (mg)	1,3	0,86		2%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,2	0,83		10%
K (µg)	8,2	5,5		12%
A (µg)	25,1	16,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,7	4,5		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	132	87,9		13%
Fosfor (mg)	196	131		36%
Magnesium (mg)	24	16		7%
Koper (mg)	0,06	0,04		6%
Jodium (µg)	16,6	11,1		11%

IJzer (mg)	0,58	0,39	5%
Selenium (µg)	15,6	10,4	22%
Zink (mg)	0,6	0,4	7%
Kalium (mg)	318	212	9%
Natrium (mg)	434	290	29%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	10,3	6,9		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	25,9	17,3		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,9	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)	8,6	5,8		
Transvetten (g)	0,03	0,02		
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)	1,2	0,83		
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