Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

82,5 kcal per maaltijd · 55 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 50 en% · koolhydraten 7 en% (waarvan suikers 5) · vet 43 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Hamsaus, met tomaat	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	345	230			4%
kcal (kcal)	82,5	55			4%
Eiwit (g)	10,3	6,9	49,9		18%
Koolhydraten (g)	1,3	0,9	6,5		1%
Suiker (g)	1	0,69	5,0		2%
Water (g)	125	83,5			8%
Vet (g)	3,9	2,6	43,0		4%
Cholesterol (mg)	37,7	25,1			13%
Vezels (g)	0,16	0,1	0,4		1%
Verzadigd (g)	1	0,67	11,0		5%
EOV (g)	1,8	1,2			2%
MOV (g)	0,8	0,53			3%
Omega 3 (g)	0,18	0,12			13%
Omega 6 (g)	0,61	0,41			7%
Omega 3 ALA (g)	0,18	0,12			16%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,05		6%
B2 (mg)	0,13	0,09		8%
B3 (mg)	6,1	4		36%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,32	0,21		11%
C (mg)	2,7	1,8		4%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,65	0,43		5%
K (µg)	4,9	3,3		7%
A (µg)	9,4	6,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,3	1,5		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8,2	5,5		1%
Fosfor (mg)	117	78		21%
Magnesium (mg)	10	6,7		3%
Koper (mg)	0,04	0,02		4%
Jodium (µg)	3,2	2,2		2%

IJzer (mg)	0,42	0,28	4%
Selenium (µg)	6,7	4,5	10%
Zink (mg)	0,81	0,54	9%
Kalium (mg)	196	131	6%
Natrium (mg)	521	347	35%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2,4	1,6		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	10,8	7,2		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,6	1,1		
Polysacchariden (g)	0,32	0,21		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,07	0,05		
Som van vetzuren (g)	3,6	2,4		
Transvetten (g)	0,02	0,01		
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)	0,65	0,43		
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