Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

203 kcal per maaltijd · 135 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 20 en% (waarvan suikers 10) · vet 57 en% (waarvan verzadigd 20) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Hamsaus, met volle melk	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	845	563			10%
kcal (kcal)	203	135			10%
Eiwit (g)	11,6	7,7	22,9		21%
Koolhydraten (g)	10,2	6,8	20,1		4%
Suiker (g)	5,1	3,4	10,1		10%
Water (g)	113	75,4			8%
Vet (g)	12,7	8,5	56,6		14%
Cholesterol (mg)	36,4	24,3			12%
Vezels (g)	0,24	0,16	0,2		1%
Verzadigd (g)	4,5	3	20,2		20%
EOV (g)	4,9	3,3			6%
MOV (g)	2,1	1,4			9%
Omega 3 (g)	0,52	0,35			38%
Omega 6 (g)	1,6	1,1			18%
Omega 3 ALA (g)	0,5	0,33			45%
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	0,19		18%
B3 (mg)	5,9	3,9		34%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,69	0,46		25%
C (mg)	1	0,67		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,3	0,88		10%
K (µg)	8,9	5,9		13%
A (µg)	53	35,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	8,6	5,7		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	135	90		13%
Fosfor (mg)	196	131		36%
Magnesium (mg)	22,9	15,3		7%
Koper (mg)	0,05	0,04		6%
Jodium (µg)	16,5	11		11%

IJzer (mg)	0,6	0,4	5%
Selenium (µg)	15,8	10,5	23%
Zink (mg)	0,61	0,41	7%
Kalium (mg)	318	212	9%
Natrium (mg)	434	290	29%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	22,8	15,2		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	54,9	36,6		7%
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)	11,8	7,9		
Transvetten (g)	0,12	0,08		
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	0,88		
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