Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

146 kcal per maaltijd · 117 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 66 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 29 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Harder, gestreept, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	613	490			7%
kcal (kcal)	146	117			7%
Eiwit (g)	24,2	19,4	66,2		43%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	96,3	77			6%
Vet (g)	4,7	3,8	29,2		5%
Cholesterol (mg)	61,3	49			20%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,4	1,1	8,6		6%
EOV (g)	1,3	1,1			2%
MOV (g)	0,89	0,72			4%
Omega 3 (g)	0,66	0,53			49%
Omega 6 (g)	0,23	0,18			3%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,03			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,41	0,33			163%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,11	0,09		10%
B2 (mg)	0,1	0,08		6%
B3 (mg)	11	8,8		65%
B6 (mg)	0,53	0,43		35%
B12 (µg)	0,28	0,22		10%
C (mg)	1,5	1,2		2%
D (µg)	1,9	1,5		19%
E (mg)	1,3	1		10%
K (µg)	0,13	0,1		0%
A (µg)	46,3	37		
B11 / Foliumzuur (µg)	11,3	9		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	51,3	41		5%
Fosfor (mg)	276	221		50%
Magnesium (mg)	36,3	29		10%
Koper (mg)	0,06	0,05		7%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,3	1	12%
Selenium (µg)	45,6	36,5	65%
Zink (mg)	0,65	0,52	7%
Kalium (mg)	446	357	13%
Natrium (mg)	81,3	65	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	46,3	37		6%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,13	0,1		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	0,27	0,22		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,12	0,10		
DHA (g)	0,14	0,11		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,3	1		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
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