Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

129 kcal per maaltijd · 172 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 41 en% · koolhydraten 7 en% (waarvan suikers 0) · vet 53 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Haring, gezouten	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	539	719			6%
kcal (kcal)	129	172			6%
Eiwit (g)	13,2	17,6	40,9		24%
Koolhydraten (g)	2,1	2,8	6,5		1%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	49,9	66,5			3%
Vet (g)	7,6	10,1	52,8		9%
Cholesterol (mg)	41,3	55			14%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,8	2,4	12,6		8%
EOV (g)	3,8	5,1			4%
MOV (g)	1,1	1,4			4%
Omega 3 (g)	0,83	1,1			60%
Omega 6 (g)	0,15	0,2			2%
Omega 3 ALA (g)	0,07	0,09			6%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,56	0,75			225%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0	0		0%
B2 (mg)	0,14	0,18		8%
B3 (mg)	8,2	10,9		48%
B6 (mg)	0,26	0,34		17%
B12 (µg)	6,9	9,3		248%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	4,7	6,2		47%
E (mg)	0,3	0,4		2%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	19,5	26		
B11 / Foliumzuur (µg)	10,1	13,5		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	38,3	51		4%
Fosfor (mg)	223	297		41%
Magnesium (mg)	30	40		9%
Koper (mg)	0,07	0,09		8%
Jodium (µg)	21,7	28,9		14%

IJzer (mg)	1,1	1,4	10%
Selenium (µg)	34,5	46	49%
Zink (mg)	0,55	0,73	6%
Kalium (mg)	220	293	6%
Natrium (mg)	823	1097	55%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0	0		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	19,5	26		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	13,2	17,6		24%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	2,1	2,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	7	9,3		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,25	0,33		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,32	0,42		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0,02	0,02		
Alfa-tocoferol (mg)	0,3	0,4		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	0,29	0,39		
IJzer haem (mg)	0,38	0,5		
IJzer non-haem (mg)	0,68	0,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	19,5	26		

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