Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

156 kcal per maaltijd · 208 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 31 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 69 en% (waarvan verzadigd 19) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Haring in zuur, zoetzuur, in blik of glas	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	647	862			8%
kcal (kcal)	156	208			8%
Eiwit (g)	12	16	30,8		21%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	50,9	67,8			3%
Vet (g)	12	16	69,2		14%
Cholesterol (mg)	67,5	90			23%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	3,2	4,3	18,6		14%
EOV (g)	7	9,3			8%
MOV (g)	0,75	1			3%
Omega 3 (g)	0,6	0,8			44%
Omega 6 (g)	0,15	0,2			2%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,07			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,41	0,54			162%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,05		3%
B2 (mg)	0,16	0,21		10%
B3 (mg)	3,4	4,5		20%
B6 (mg)	0,11	0,15		8%
B12 (µg)	4,6	6,1		163%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	4,7	6,2		47%
E (mg)	0,45	0,6		3%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	9,8	13		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,75	1		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	28,5	38		3%
Fosfor (mg)	112	149		20%
Magnesium (mg)	3,8	5		1%
Koper (mg)	0,09	0,12		10%
Jodium (µg)	24	32		16%

IJzer (mg)	1,1	1,4	10%
Selenium (µg)	34,5	46	49%
Zink (mg)	0,23	0,3	3%
Kalium (mg)	43,5	58	1%
Natrium (mg)	614	818	41%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	9,8	13		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	12	16		21%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	11	14,7		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,19	0,25		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,02	0,03		
DHA (g)	0,22	0,29		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
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)	0,38	0,5		
IJzer non-haem (mg)	0,68	0,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	9,8	13		

Verz vetz rest (g)	0,05	0,06

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