Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

54,8 kcal per maaltijd · 73 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 55 en% · koolhydraten 2 en% (waarvan suikers 2) · vet 41 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Haring, Oostzee, in gelei	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	231	308			3%
kcal (kcal)	54,8	73			3%
Eiwit (g)	7,5	10	55,0		13%
Koolhydraten (g)	0,29	0,39	2,1		0%
Suiker (g)	0,22	0,30	1,6		0%
Water (g)	56,1	74,8			4%
Vet (g)	2,5	3,3	41,0		3%
Cholesterol (mg)	31,2	41,6			10%
Vezels (g)	0,04	0,05	0,1		0%
Verzadigd (g)	0,63	0,84	10,4		3%
EOV (g)	0,82	1,1			1%
MOV (g)	0,8	1,1			3%
Omega 3 (g)	0,59	0,78			43%
Omega 6 (g)	0,16	0,22			2%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,07			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,41	0,54			163%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	< 0,01		0%
B2 (mg)	0,06	0,08		4%
B3 (mg)	1,9	2,6		11%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	4,7	6,3		169%
C (mg)	0,05	0,07		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,8	1,1		6%
K (µg)	0,09	0,12		0%
A (µg)	3,2	4,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,9	5,2		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	135	180		13%
Fosfor (mg)	81,7	109		15%
Magnesium (mg)	13,2	17,6		4%
Koper (mg)	0,03	0,04		3%
Jodium (µg)	31,4	41,9		21%

IJzer (mg)	0,48	0,64	4%
Selenium (µg)	11	14,7	16%
Zink (mg)	0,9	1,2	10%
Kalium (mg)	156	207	4%
Natrium (mg)	186	249	12%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,05	0,07		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	2,9	3,9		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,2	1,6		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,41	0,54		
Som van vetzuren (g)	2,3	3		
Transvetten (g)	0,01	0,01		
EPA (g)	0,16	0,22		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,25	0,33		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,8	1,1		
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