Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

153 kcal per maaltijd · 153 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 41 en% · koolhydraten 1 en% (waarvan suikers 1) · vet 57 en% (waarvan verzadigd 20) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Haring, Oostzee, met verse kaas	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	637	637			8%
kcal (kcal)	153	153			8%
Eiwit (g)	15,6	15,6	40,8		28%
Koolhydraten (g)	0,38	0,38	1,0		0%
Suiker (g)	0,38	0,38	1,0		1%
Water (g)	65,7	65,7			4%
Vet (g)	9,7	9,7	57,1		11%
Cholesterol (mg)	79	79			26%
Vezels (g)	0,14	0,14	0,2		0%
Verzadigd (g)	3,5	3,5	20,3		16%
EOV (g)	3,1	3,1			4%
MOV (g)	2,2	2,2			9%
Omega 3 (g)	1,4	1,4			105%
Omega 6 (g)	0,67	0,67			8%
Omega 3 ALA (g)	0,21	0,21			19%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,93	0,93			373%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,02		1%
B2 (mg)	0,18	0,18		11%
B3 (mg)	5,1	5,1		30%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	10,3	10,3		367%
C (mg)	2,8	2,8		4%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,1	2,1		16%
K (µg)	5,7	5,7		8%
A (µg)	30,7	30,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	11,4	11,4		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	325	325		32%
Fosfor (mg)	204	204		37%
Magnesium (mg)	32,5	32,5		9%
Koper (mg)	0,07	0,07		8%
Jodium (µg)	67	67		45%

IJzer (mg)	1,2	1,2	11%
Selenium (µg)	25,5	25,5	36%
Zink (mg)	2,1	2,1	24%
Kalium (mg)	392	392	11%
Natrium (mg)	366	366	24%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	76,3	76,3		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	36,4	36,4		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,5	2,5		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,39	0,39		
Som van vetzuren (g)	8,9	8,9		
Transvetten (g)	0,07	0,07		
EPA (g)	0,37	0,37		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,56	0,56		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,1	2,1		
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