Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

149 kcal per maaltijd · 199 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 32 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 68 en% (waarvan verzadigd 15) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Haring, rauw	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	620	827			7%
kcal (kcal)	149	199			7%
Eiwit (g)	12	16	32,2		21%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	48,8	65			3%
Vet (g)	11,3	15	67,8		13%
Cholesterol (mg)	63,8	85			21%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	2,5	3,3	14,9		11%
EOV (g)	5,7	7,6			6%
MOV (g)	2,2	2,9			9%
Omega 3 (g)	2,0	2,6			143%
Omega 6 (g)	0,23	0,3			3%
Omega 3 ALA (g)	0,11	0,14			9%
Omega 3 EPA+DHA (g)	1,5	2			606%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,05		3%
B2 (mg)	0,09	0,12		6%
B3 (mg)	5,2	6,9		30%
B6 (mg)	0,15	0,2		10%
B12 (µg)	9,8	13		348%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	4,7	6,2		47%
E (mg)	0,6	0,8		5%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	22,5	30		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,8	9		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	75	100		8%
Fosfor (mg)	150	200		27%
Magnesium (mg)	24	32		7%
Koper (mg)	0,06	0,08		7%
Jodium (µg)	21,8	29		14%

IJzer (mg)	1,5	2	14%
Selenium (µg)	23,3	31	33%
Zink (mg)	0,43	0,57	5%
Kalium (mg)	188	250	5%
Natrium (mg)	60	80	4%

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)	22,5	30		3%
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)	10,4	13,8		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,7	0,93		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,08	0,1		
DHA (g)	0,82	1,1		
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)	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)	0,53	0,7		
IJzer non-haem (mg)	0,98	1,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	22,5	30		

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