Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

151 kcal per maaltijd · 201 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 24 en% · koolhydraten 11 en% (waarvan suikers 9) · vet 65 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Haringfilet in tomatensaus, in blik, bereid	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	629	838			7%
kcal (kcal)	151	201			8%
Eiwit (g)	9	12	23,9		16%
Koolhydraten (g)	4	5,4	10,7		2%
Suiker (g)	3,4	4,5	9,0		7%
Water (g)	50,6	67,4			3%
Vet (g)	11,0	14,6	65,4		12%
Cholesterol (mg)	67,5	90			23%
Vezels (g)	0,38	0,5	0,5		1%
Verzadigd (g)	2,9	3,9	17,5		13%
EOV (g)	4,2	5,6			5%
MOV (g)	3	4			12%
Omega 3 (g)	2,4	3,2			176%
Omega 6 (g)	0,6	0,8			7%
Omega 3 ALA (g)	0,13	0,17			11%
Omega 3 EPA+DHA (g)	1,9	2,6			768%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,05		3%
B2 (mg)	0,06	0,08		4%
B3 (mg)	3,3	4,4		19%
B6 (mg)	0,11	0,15		8%
B12 (µg)	7,8	10,4		279%
C (mg)	3	4		4%
D (µg)	4,7	6,2		47%
E (mg)	2,7	3,6		21%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	17,3	23		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,5	10		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	48	64		5%
Fosfor (mg)	96	128		17%
Magnesium (mg)	17,3	23		5%
Koper (mg)	0,09	0,12		10%
Jodium (µg)	13,5	18		9%

IJzer (mg)	1,1	1,4	10%
Selenium (µg)	18	24	26%
Zink (mg)	0,4	0,53	4%
Kalium (mg)	221	295	6%
Natrium (mg)	341	454	23%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	83,3	111		2%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	15	20		1%
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	3185	4246		69%
RAE (µg)	24	32		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0,9	1,2		2%
Eiwit dierlijk (g)	8,1	10,8		14%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,68	0,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	10,1	13,4		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,86	1,2		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,14	0,19		
DHA (g)	1,1	1,4		
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)	0,23	0,3		
IJzer non-haem (mg)	0,83	1,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	30,8	41		

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