Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

197 kcal per maaltijd · 197 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 33 en% · koolhydraten 2 en% (waarvan suikers 2) · vet 63 en% (waarvan verzadigd 24) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Haringfilet, Oostzee, met room, uit de oven	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	821	821			10%
kcal (kcal)	197	197			10%
Eiwit (g)	16,4	16,4	33,3		29%
Koolhydraten (g)	0,99	0,99	2,0		0%
Suiker (g)	0,99	0,99	2,0		2%
Water (g)	66,7	66,7			4%
Vet (g)	13,9	13,9	63,5		16%
Cholesterol (mg)	86,3	86,3			29%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	5,2	5,2	23,6		23%
EOV (g)	3,8	3,8			4%
MOV (g)	3,5	3,5			15%
Omega 3 (g)	2,4	2,4			176%
Omega 6 (g)	1	1			12%
Omega 3 ALA (g)	0,22	0,22			20%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,98	0,98			394%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,01		1%
B2 (mg)	0,2	0,2		12%
B3 (mg)	6,8	6,8		40%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	11	11		391%
C (mg)	0,14	0,14		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,1	2,1		16%
K (µg)	1,7	1,7		2%
A (µg)	51	51		
B11 / Foliumzuur (µg)	11,3	11,3		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	112	112		11%
Fosfor (mg)	223	223		40%
Magnesium (mg)	30,6	30,6		9%
Koper (mg)	0,09	0,09		10%
Jodium (µg)	77,3	77,3		52%

IJzer (mg)	0,82	0,82	7%
Selenium (µg)	27,3	27,3	39%
Zink (mg)	2,5	2,5	27%
Kalium (mg)	417	417	12%
Natrium (mg)	426	426	28%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	20,5	20,5		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	47,8	47,8		6%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,6	2,6		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,89	0,89		
Som van vetzuren (g)	12,8	12,8		
Transvetten (g)	0,14	0,14		
EPA (g)	0,41	0,41		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,58	0,58		
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