Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

257 kcal per maaltijd · 257 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 24 en% · koolhydraten 3 en% (waarvan suikers 3) · vet 73 en% (waarvan verzadigd 38) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1068	1068			13%
kcal (kcal)	257	257			13%
Eiwit (g)	15,3	15,3	23,7		27%
Koolhydraten (g)	2,1	2,1	3,2		1%
Suiker (g)	2,1	2,1	3,2		4%
Water (g)	59,7	59,7			4%
Vet (g)	20,7	20,7	72,6		23%
Cholesterol (mg)	82,4	82,4			27%
Vezels (g)	0,18	0,18	0,1		1%
Verzadigd (g)	10,9	10,9	38,2		49%
EOV (g)	5,1	5,1			6%
MOV (g)	2,6	2,6			11%
Omega 3 (g)	1,7	1,7			121%
Omega 6 (g)	0,8	0,8			9%
Omega 3 ALA (g)	0,17	0,17			15%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,67	0,67			268%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,02		2%
B2 (mg)	0,2	0,2		13%
B3 (mg)	5,8	5,8		34%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	7,8	7,8		277%
C (mg)	2,1	2,1		3%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,5	1,5		11%
K (µg)	8,1	8,1		12%
A (µg)	128	128		
B11 / Foliumzuur (µg)	13,2	13,2		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	199	199		20%
Fosfor (mg)	223	223		41%
Magnesium (mg)	26,7	26,7		8%
Koper (mg)	0,18	0,18		20%
Jodium (µg)	59,5	59,5		40%

IJzer (mg)	0,66	0,66	6%
Selenium (µg)	21,5	21,5	31%
Zink (mg)	2,3	2,3	25%
Kalium (mg)	347	347	10%
Natrium (mg)	394	394	26%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	59,6	59,6		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	133	133		17%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,4	2,4		
Polysacchariden (g)	0,01	0,01		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,37	0,37		
Som van vetzuren (g)	19	19		
Transvetten (g)	0,31	0,31		
EPA (g)	0,28	0,28		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,39	0,39		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,5	1,5		
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