# Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

**Voedingswaardewijzer**
29 november 2026

## 280 kcal per maaltijd · 80 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 35 en% · koolhydraten 36 en% (waarvan suikers 2) · vet 28 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 1 en%.

## Ingrediënten

| Voedingsmiddel | Hoeveelheid |
|---|---|
| Haringovenschotel, met Oostzeeharing, aardappel en visbouillon | 350 g |

## Macronutriënten

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | en% | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|---|
| kJ (kJ) | 1183 | 338 | | | 14% |
| kcal (kcal) | 280 | 80 | | | 14% |
| Eiwit (g) | 24,3 | 6,9 | 34,7 | | 43% |
| Koolhydraten (g) | 25,1 | 7,2 | 35,9 | | 10% |
| Suiker (g) | 1,6 | 0,46 | 2,3 | | 3% |
| Water (g) | 289 | 82,5 | | | 19% |
| Vet (g) | 8,6 | 2,5 | 27,7 | | 10% |
| Cholesterol (mg) | 96,4 | 27,5 | | | 32% |
| Vezels (g) | 1,8 | 0,51 | 1,3 | | 6% |
| Verzadigd (g) | 2,1 | 0,61 | 6,8 | | 10% |
| EOV (g) | 2,9 | 0,84 | | | 3% |
| MOV (g) | 2,8 | 0,8 | | | 11% |
| Omega 3 (g) | 1,9 | 0,54 | | | 138% |
| Omega 6 (g) | 0,77 | 0,22 | | | 9% |
| Omega 3 ALA (g) | 0,27 | 0,08 | | | 25% |
| Omega 3 EPA+DHA (g) | 1,2 | 0,35 | | | 488% |

## Vitaminen

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| B1 (mg) | 0,26 | 0,07 | | 23% |
| B2 (mg) | 0,23 | 0,07 | | 14% |
| B3 (mg) | 8,3 | 2,4 | | 49% |
| B6 (mg) | – | – | | – |
| B12 (µg) | 13,4 | 3,8 | | 478% |
| C (mg) | 11,2 | 3,2 | | 15% |
| D (µg) | – | – | | – |
| E (mg) | 2,7 | 0,78 | | 21% |
| K (µg) | 3 | 0,84 | | 4% |
| A (µg) | 16,6 | 4,7 | | |
| B11 / Foliumzuur (µg) | 38,8 | 11,1 | | 13% |

## Mineralen

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| Calcium (mg) | 410 | 117 | | 41% |
| Fosfor (mg) | 337 | 96,2 | | 61% |
| Magnesium (mg) | 77,8 | 22,2 | | 22% |
| Koper (mg) | 0,24 | 0,07 | | 26% |
| Jodium (µg) | 102 | 29,3 | | 68% |

| | | | |
|---|---|---|---|
| IJzer (mg) | 2,5 | 0,72 | 23% |
| Selenium (µg) | 35,6 | 10,2 | 51% |
| Zink (mg) | 3,3 | 0,94 | 37% |
| Kalium (mg) | 1240 | 354 | 35% |
| Natrium (mg) | 834 | 238 | 56% |

## Overig

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| Beta-caroteen (µg) | 12,1 | 3,5 | | 0% |
| Alfa-caroteen (µg) | – | – | | – |
| Luteine (µg) | – | – | | – |
| Zeaxanthine (µg) | – | – | | – |
| Lycopeen (µg) | – | – | | – |
| RAE (µg) | 16,3 | 4,7 | | 2% |
| Beta-cryptoxanthine (µg) | – | – | | – |

## Details

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| K1 (µg) | – | – | | |
| Eiwit plantaardig (g) | – | – | | – |
| Eiwit dierlijk (g) | – | – | | – |
| Stikstof (g) | 3,9 | 1,1 | | |
| Polysacchariden (g) | 23,5 | 6,7 | | |
| K2 (µg) | – | – | | |
| Polyolen (g) | 0 | 0 | | |
| Alcohol (g) | 0 | 0 | | |
| Organische zuren (g) | 0,89 | 0,25 | | |
| Som van vetzuren (g) | 7,9 | 2,3 | | |
| Transvetten (g) | 0,03 | 0,01 | | |
| EPA (g) | 0,49 | 0,14 | | |
| C22:5 n-3 cis (DPA) (g) | – | – | | |
| DHA (g) | 0,73 | 0,21 | | |
| C21:5 n-3 cis (HPA) (g) | – | – | | |
| Alfa-tocoferol (mg) | 2,7 | 0,78 | | |
| 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