Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

497 kcal per maaltijd · 142 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 33 en% (waarvan suikers 4) · vet 54 en% (waarvan verzadigd 14) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Haringovenschotel, met Oostzeeharing en aardappel, fabrieksmatig, kant-en-klaar	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2076	593			25%
kcal (kcal)	497	142			25%
Eiwit (g)	13,5	3,9	10,9		24%
Koolhydraten (g)	40,8	11,7	32,9		16%
Suiker (g)	5	1,4	4,1		10%
Water (g)	215	61,5			14%
Vet (g)	30,1	8,6	54,4		34%
Cholesterol (mg)	69,6	19,9			23%
Vezels (g)	2,6	0,73	1,0		9%
Verzadigd (g)	7,8	2,2	14,2		35%
EOV (g)	14	4			16%
MOV (g)	6,6	1,9			27%
Omega 3 (g)	2	0,56			144%
Omega 6 (g)	4,5	1,3			51%
Omega 3 ALA (g)	1,5	0,43			136%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,33	0,09			131%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,37	0,11		34%
B2 (mg)	0,26	0,08		16%
B3 (mg)	4,5	1,3		27%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	4	1,1		142%
C (mg)	15,2	4,4		20%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	3,7	1		28%
K (µg)	21,2	6,1		30%
A (µg)	30,7	8,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	48	13,7		16%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	206	58,9		21%
Fosfor (mg)	262	74,9		48%
Magnesium (mg)	74,1	21,2		21%
Koper (mg)	0,25	0,07		27%
Jodium (µg)	79,1	22,6		53%

IJzer (mg)	2,1	0,59	19%
Selenium (µg)	16,5	4,7	24%
Zink (mg)	1,9	0,53	21%
Kalium (mg)	1259	360	36%
Natrium (mg)	1419	406	95%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	17,8	5,1		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	29,1	8,3		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,2	0,62		
Polysacchariden (g)	35,8	10,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,3	0,36		
Som van vetzuren (g)	28,4	8,1		
Transvetten (g)	0,02	< 0,01		
EPA (g)	0,13	0,04		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,2	0,06		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	3,7	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