Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

403 kcal per maaltijd · 115 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 28 en% · koolhydraten 27 en% (waarvan suikers 6) · vet 42 en% (waarvan verzadigd 15) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Haringovenschotel, met Oostzeeharing en aardappel, met halfvolle melk	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1680	480			20%
kcal (kcal)	403	115			20%
Eiwit (g)	28,6	8,2	28,4		51%
Koolhydraten (g)	27,5	7,9	27,4		11%
Suiker (g)	6,5	1,8	6,4		13%
Water (g)	268	76,5			18%
Vet (g)	18,9	5,4	42,3		21%
Cholesterol (mg)	161	46,1			54%
Vezels (g)	1,6	0,46	0,8		5%
Verzadigd (g)	6,5	1,9	14,6		29%
EOV (g)	7,3	2,1			8%
MOV (g)	3,5	1			14%
Omega 3 (g)	1,7	0,49			126%
Omega 6 (g)	1,6	0,47			18%
Omega 3 ALA (g)	0,32	0,09			28%
Omega 3 EPA+DHA (g)	1,1	0,3			426%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,32	0,09		29%
B2 (mg)	0,48	0,14		30%
B3 (mg)	9,5	2,7		56%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	12,4	3,5		441%
C (mg)	11,2	3,2		15%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,8	0,79		21%
K (µg)	3,1	0,9		4%
A (µg)	67	19,1		
B11 / Foliumzuur (µg)	48,7	13,9		16%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	490	140		49%
Fosfor (mg)	430	123		78%
Magnesium (mg)	83,6	23,9		24%
Koper (mg)	0,24	0,07		26%
Jodium (µg)	110	31,5		74%

IJzer (mg)	2,7	0,76	24%
Selenium (µg)	40,8	11,7	58%
Zink (mg)	3,9	1,1	43%
Kalium (mg)	1302	372	37%
Natrium (mg)	895	256	60%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	21,8	6,2		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	63,6	18,2		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,6	1,3		
Polysacchariden (g)	21,1	6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1	0,29		
Som van vetzuren (g)	17,4	5		
Transvetten (g)	0,07	0,02		
EPA (g)	0,42	0,12		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,65	0,18		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,8	0,79		
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