Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

333 kcal per maaltijd · 95 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 32 en% · koolhydraten 35 en% (waarvan suikers 8) · vet 30 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1397	399			17%
kcal (kcal)	333	95			17%
Eiwit (g)	26,7	7,6	32,1		48%
Koolhydraten (g)	29,5	8,4	35,4		11%
Suiker (g)	6,9	2	8,3		14%
Water (g)	276	79			18%
Vet (g)	11,2	3,2	30,4		13%
Cholesterol (mg)	154	44			51%
Vezels (g)	1,7	0,49	1,0		6%
Verzadigd (g)	3,5	1	9,6		16%
EOV (g)	3,7	1,1			4%
MOV (g)	2,8	0,81			12%
Omega 3 (g)	1,8	0,5			129%
Omega 6 (g)	0,92	0,26			10%
Omega 3 ALA (g)	0,27	0,08			24%
Omega 3 EPA+DHA (g)	1,1	0,33			455%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,31	0,09		28%
B2 (mg)	0,49	0,14		31%
B3 (mg)	8,7	2,5		51%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	13,1	3,7		468%
C (mg)	11,9	3,4		16%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,8	0,8		22%
K (µg)	3,3	0,95		5%
A (µg)	69,9	20		
B11 / Foliumzuur (µg)	51,6	14,7		17%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	522	149		52%
Fosfor (mg)	430	123		78%
Magnesium (mg)	86,1	24,6		25%
Koper (mg)	0,24	0,07		27%
Jodium (µg)	117	33,5		78%

IJzer (mg)	2,7	0,77	24%
Selenium (µg)	39,9	11,4	57%
Zink (mg)	3,7	1	41%
Kalium (mg)	1340	383	38%
Natrium (mg)	685	196	46%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	23,3	6,7		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	66,6	19		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,3	1,2		
Polysacchariden (g)	22,5	6,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,1	0,31		
Som van vetzuren (g)	10,2	2,9		
Transvetten (g)	0,05	0,02		
EPA (g)	0,45	0,13		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,69	0,2		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,8	0,8		
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