Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

51,9 kcal per maaltijd · 346 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 1 en% (waarvan suikers 0) · vet 86 en% (waarvan verzadigd 22) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Haringpaté, van gerookte haring (bokking)	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	214	1428			3%
kcal (kcal)	51,9	346			3%
Eiwit (g)	1,7	11,1	12,8		3%
Koolhydraten (g)	0,13	0,85	1,0		0%
Suiker (g)	0,03	0,2	0,2		0%
Water (g)	7,9	52,6			1%
Vet (g)	5	33,1	86,1		6%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,3	8,4	21,9		6%
EOV (g)	2,4	16,2			3%
MOV (g)	0,86	5,7			4%
Omega 3 (g)	0,34	2,2			25%
Omega 6 (g)	0,52	3,5			6%
Omega 3 ALA (g)	0,08	0,56			8%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,2	1,3			81%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	–	–		–
B2 (mg)	–	–		–
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	–	–		–
C (mg)	–	–		–
D (µg)	1,2	8		12%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	21,2	142		
B11 / Foliumzuur (µg)	–	–		–

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	4,7	31		0%
Fosfor (mg)	19,7	131		4%
Magnesium (mg)	2,6	17,6		1%
Koper (mg)	0,01	0,06		1%
Jodium (µg)	4	27		3%

IJzer (mg)	0,18	1,2	2%
Selenium (µg)	3	20	4%
Zink (mg)	0,14	0,9	2%
Kalium (mg)	29,9	199	1%
Natrium (mg)	105	700	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	21,2	142		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,27	1,8		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	4,6	30,5		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	0,08	0,56		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,02	0,11		
DHA (g)	0,12	0,79		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
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)	0,03	0,22		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,02	0,11		
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)	21,2	142		
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