Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

264 kcal per maaltijd · 211 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 37 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 63 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Heilbot, gerookt	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1096	877			13%
kcal (kcal)	264	211			13%
Eiwit (g)	24,3	19,4	36,8		43%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	82,3	65,8			5%
Vet (g)	18,5	14,8	63,1		21%
Cholesterol (mg)	77,5	62			26%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	2,6	2,1	9,0		12%
EOV (g)	12,4	9,9			14%
MOV (g)	1,5	1,2			6%
Omega 3 (g)	1,3	1			92%
Omega 6 (g)	0,25	0,2			3%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,04			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,98	0,78			390%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,06		7%
B2 (mg)	0,05	0,04		3%
B3 (mg)	11,6	9,3		68%
B6 (mg)	0,05	0,04		3%
B12 (µg)	1,7	1,4		61%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	11,3	9		113%
E (mg)	1,1	0,9		9%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	41,3	33		
B11 / Foliumzuur (µg)	13,8	11		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	16,3	13		2%
Fosfor (mg)	375	300		68%
Magnesium (mg)	28,8	23		8%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	37,5	30		25%

IJzer (mg)	1,1	0,9	10%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,63	0,5	7%
Kalium (mg)	350	280	10%
Natrium (mg)	508	406	34%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	41,3	33		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	24,3	19,4		43%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	16,5	13,2		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,41	0,33		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,09	0,07		
DHA (g)	0,56	0,45		
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	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
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)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,1	0,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	41,3	33		

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