Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

91,3 kcal per maaltijd · 73 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 88 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 12 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Inktvis, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	386	309			5%
kcal (kcal)	91,3	73			5%
Eiwit (g)	20	16	87,7		36%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	101	81			7%
Vet (g)	1,3	1	12,3		1%
Cholesterol (mg)	281	225			94%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,25	0,2	2,5		1%
EOV (g)	0,13	0,1			0%
MOV (g)	0,5	0,4			2%
Omega 3 (g)	0,5	0,4			37%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,44	0,35			175%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,07		8%
B2 (mg)	0,06	0,05		4%
B3 (mg)	3,3	2,6		19%
B6 (mg)	0,86	0,69		58%
B12 (µg)	2,5	2		89%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,5	1,2		12%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	18,8	15		
B11 / Foliumzuur (µg)	16,3	13		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	33,8	27		3%
Fosfor (mg)	179	143		33%
Magnesium (mg)	35	28		10%
Koper (mg)	1,2	0,98		136%
Jodium (µg)	25	20		17%

IJzer (mg)	0,75	0,6	7%
Selenium (µg)	82,5	66	118%
Zink (mg)	1,4	1,1	15%
Kalium (mg)	341	273	10%
Natrium (mg)	138	110	9%

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)	18,8	15		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	20	16		36%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,88	0,7		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,14	0,11		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0,3	0,24		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
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)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0,25	0,2		
IJzer non-haem (mg)	0,5	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	18,8	15		

Verz vetz rest (g)	0	0

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