Recept

Recept · 1 maaltijd · 20 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

88 kcal per maaltijd · 440 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 24 en% · koolhydraten 13 en% (waarvan suikers 2) · vet 64 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Inktvisringen, gefrituurd in plantaardige olie	20 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	367	1833			4%
kcal (kcal)	88	440			4%
Eiwit (g)	5,2	26,2	23,8		9%
Koolhydraten (g)	2,8	13,8	12,5		1%
Suiker (g)	0,42	2,1	1,9		1%
Water (g)	5,4	27			0%
Vet (g)	6,2	31,1	63,6		7%
Cholesterol (mg)	28,8	144			10%
Vezels (g)	0,04	0,2	0,1		0%
Verzadigd (g)	1,2	6	12,3		5%
EOV (g)	2,7	13,7			3%
MOV (g)	2	10,1			8%
Omega 3 (g)	0,2	1			15%
Omega 6 (g)	1,8	9			20%
Omega 3 ALA (g)	0,2	1			18%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	–	–		–
B2 (mg)	–	–		–
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,4	2		14%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	9,2	46		
B11 / Foliumzuur (µg)	3	15		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	5,4	27		1%
Fosfor (mg)	28,6	143		5%
Magnesium (mg)	7,2	36		2%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	3,8	19		3%

IJzer (mg)	0,2	1	2%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,24	1,2	3%
Kalium (mg)	54,6	273	2%
Natrium (mg)	37	185	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	9,2	46		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0,78	3,9		1%
Eiwit dierlijk (g)	4,5	22,3		8%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	2,3	11,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	6	29,9		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	< 0,01	0,01		
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)	0,04	0,2		
IJzer non-haem (mg)	0,16	0,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	9,2	46		
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