Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

93,8 kcal per maaltijd · 75 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 93 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 7 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kabeljauw, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	400	320			5%
kcal (kcal)	93,8	75			5%
Eiwit (g)	21,9	17,5	93,3		39%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	102	81,6			7%
Vet (g)	0,75	0,6	7,2		1%
Cholesterol (mg)	65	52			22%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,13	0,1	1,2		1%
EOV (g)	0,13	0,1			0%
MOV (g)	0,38	0,3			2%
Omega 3 (g)	0,38	0,3			27%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,3	0,24			120%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,06		7%
B2 (mg)	0,1	0,08		6%
B3 (mg)	6,5	5,2		38%
B6 (mg)	0,18	0,14		12%
B12 (µg)	1,9	1,5		67%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,88	0,7		7%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	2,5	2		
B11 / Foliumzuur (µg)	8,8	7		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	15	12		2%
Fosfor (mg)	211	169		38%
Magnesium (mg)	31,3	25		9%
Koper (mg)	0,03	0,02		3%
Jodium (µg)	245	196		163%

IJzer (mg)	0,13	0,1	1%
Selenium (µg)	28,8	23	41%
Zink (mg)	0,38	0,3	4%
Kalium (mg)	403	322	12%
Natrium (mg)	114	91	8%

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)	2,5	2		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	21,9	17,5		39%
Stikstof (g)	3,5	2,8		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,63	0,5		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,09	0,07		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,01		
DHA (g)	0,21	0,17		
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)	–	–		
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)	0,03	0,02		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,13	0,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	2,5	2		

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