Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

148 kcal per maaltijd · 118 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 73 en% · koolhydraten 2 en% (waarvan suikers 0) · vet 25 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kabeljauwfilet, gebakken	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	623	498			7%
kcal (kcal)	148	118			7%
Eiwit (g)	26,9	21,5	72,9		48%
Koolhydraten (g)	0,75	0,6	2,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	93,1	74,5			6%
Vet (g)	4,1	3,3	25,2		5%
Cholesterol (mg)	43,8	35			15%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1	0,8	6,1		4%
EOV (g)	0,5	0,4			1%
MOV (g)	0,75	0,6			3%
Omega 3 (g)	0,25	0,2			18%
Omega 6 (g)	0,5	0,4			6%
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	–	–		–
B2 (mg)	–	–		–
B3 (mg)	7,1	5,7		42%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	2,5	2		89%
C (mg)	–	–		–
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,5	1,2		12%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	22,5	18		
B11 / Foliumzuur (µg)	15	12		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	16,3	13		2%
Fosfor (mg)	250	200		45%
Magnesium (mg)	33,8	27		10%
Koper (mg)	0,04	0,03		4%
Jodium (µg)	304	243		203%

IJzer (mg)	0,25	0,2	2%
Selenium (µg)	46,3	37	66%
Zink (mg)	0,63	0,5	7%
Kalium (mg)	356	285	10%
Natrium (mg)	135	108	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	22,5	18		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	26,9	21,5		48%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,75	0,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	3,4	2,7		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,4	1,1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	1	0,8		
Delta-tocoferol (mg)	0,25	0,2		
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)	–	–		
IJzer haem (mg)	0,13	0,1		
IJzer non-haem (mg)	0,25	0,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	22,5	18		

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