Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

181 kcal per maaltijd · 145 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 74 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 26 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kabeljauwkuit, gerookt	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	766	613			9%
kcal (kcal)	181	145			9%
Eiwit (g)	33,5	26,8	73,9		60%
Koolhydraten (g)	0,15	0,12	0,3		0%
Suiker (g)	0,13	0,1	0,3		0%
Water (g)	83,8	67			6%
Vet (g)	5,3	4,2	26,1		6%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,7	0,56	3,5		3%
EOV (g)	0,82	0,65			1%
MOV (g)	1,6	1,3			7%
Omega 3 (g)	1,5	1,2			111%
Omega 6 (g)	0,12	0,09			1%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	1,5	1,2			607%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	–	–		–
B2 (mg)	–	–		–
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	–	–		–
C (mg)	–	–		–
D (µg)	34	27,2		340%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	10,9	8,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	–	–		–

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	10,3	8,2		1%
Fosfor (mg)	566	453		103%
Magnesium (mg)	16	12,8		5%
Koper (mg)	0,1	0,08		11%
Jodium (µg)	288	230		192%

IJzer (mg)	1,4	1,1	13%
Selenium (µg)	131	105	188%
Zink (mg)	5,4	4,3	60%
Kalium (mg)	350	280	10%
Natrium (mg)	363	290	24%

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)	10,9	8,7		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	5,4	4,3		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	3,2	2,5		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	0,47	0,37		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	1,1	0,84		
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)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	10,9	8,7		
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