Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

150 kcal per maaltijd · 120 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 77 en% · koolhydraten 4 en% (waarvan suikers 0) · vet 19 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kabeljauwkuit, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	635	508			8%
kcal (kcal)	150	120			8%
Eiwit (g)	29,1	23,2	77,5		52%
Koolhydraten (g)	1,3	1,1	3,5		1%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	89,6	71,7			6%
Vet (g)	3,2	2,6	19,3		4%
Cholesterol (mg)	404	323			135%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,45	0,36	2,7		2%
EOV (g)	0,4	0,32			0%
MOV (g)	0,96	0,77			4%
Omega 3 (g)	0,87	0,7			64%
Omega 6 (g)	0,09	0,07			1%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,01			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,84	0,67			337%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,96	0,77		87%
B2 (mg)	0,82	0,65		51%
B3 (mg)	6,9	5,5		40%
B6 (mg)	0,33	0,26		22%
B12 (µg)	24,4	19,5		871%
C (mg)	24,1	19,3		32%
D (µg)	6,5	5,2		65%
E (mg)	12,8	10,3		99%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	34,7	27,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	27,5	22		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	10	8		1%
Fosfor (mg)	503	403		91%
Magnesium (mg)	16,4	13,1		5%
Koper (mg)	0,15	0,12		16%
Jodium (µg)	244	195		163%

IJzer (mg)	1,2	0,92	10%
Selenium (µg)	131	105	188%
Zink (mg)	5,6	4,5	62%
Kalium (mg)	340	272	10%
Natrium (mg)	126	101	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)	34,7	27,8		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,6	3,7		
Polysacchariden (g)	1,9	1,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,9	1,5		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	0,28	0,22		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,02	0,02		
DHA (g)	0,56	0,45		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	12,8	10,3		
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)	34,7	27,8		
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