Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

124 kcal per maaltijd · 99 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 66 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 1) · vet 34 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kabeljauwkuit, uit blik	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	521	417			6%
kcal (kcal)	124	99			6%
Eiwit (g)	20,4	16,4	66,1		36%
Koolhydraten (g)	0,13	0,1	0,4		0%
Suiker (g)	0,25	0,2	0,8		1%
Water (g)	97,3	77,8			6%
Vet (g)	4,6	3,7	33,6		5%
Cholesterol (mg)	294	235			98%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,53	0,42	3,8		2%
EOV (g)	0,93	0,74			1%
MOV (g)	1,3	1,1			5%
Omega 3 (g)	0,66	0,53			48%
Omega 6 (g)	0,66	0,53			7%
Omega 3 ALA (g)	0,13	0,11			12%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,53	0,42			211%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,31	0,25		28%
B2 (mg)	0,69	0,55		43%
B3 (mg)	4,8	3,9		28%
B6 (mg)	0,25	0,2		17%
B12 (µg)	18,8	15		670%
C (mg)	12,5	10		17%
D (µg)	13,7	11		137%
E (mg)	12,5	10		96%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	5,8	4,6		
B11 / Foliumzuur (µg)	27,5	22		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	30	24		3%
Fosfor (mg)	276	221		50%
Magnesium (mg)	19,1	15,3		5%
Koper (mg)	0,11	0,09		12%
Jodium (µg)	73,8	59		49%

IJzer (mg)	2	1,6	19%
Selenium (µg)	65	52	93%
Zink (mg)	2,8	2,2	31%
Kalium (mg)	291	233	8%
Natrium (mg)	591	472	39%

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)	5,8	4,6		1%
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)	3,3	2,6		
Polysacchariden (g)	3,1	2,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,8	2,2		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	0,13	0,11		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0,4	0,32		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	12,5	10		
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)	5,8	4,6		
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