Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

329 kcal per maaltijd · 219 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 22 en% · koolhydraten 40 en% (waarvan suikers 1) · vet 35 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kalakukko, met baars in roggekorst	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1377	918			16%
kcal (kcal)	329	219			16%
Eiwit (g)	18	12	22,0		32%
Koolhydraten (g)	33,2	22,1	40,4		13%
Suiker (g)	0,61	0,41	0,7		1%
Water (g)	78,4	52,2			5%
Vet (g)	12,7	8,5	34,9		14%
Cholesterol (mg)	62,7	41,8			21%
Vezels (g)	4,4	3	2,7		15%
Verzadigd (g)	3,2	2,1	8,7		14%
EOV (g)	5,6	3,7			6%
MOV (g)	3	2			12%
Omega 3 (g)	0,68	0,46			50%
Omega 6 (g)	2,3	1,5			25%
Omega 3 ALA (g)	0,58	0,38			52%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,08	0,05			31%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,18	0,12		17%
B2 (mg)	0,12	0,08		8%
B3 (mg)	6,3	4,2		37%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,98	0,65		35%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,4	1,6		18%
K (µg)	9,8	6,5		14%
A (µg)	31,7	21,1		
B11 / Foliumzuur (µg)	14,4	9,6		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	79,2	52,8		8%
Fosfor (mg)	256	171		47%
Magnesium (mg)	47,5	31,6		14%
Koper (mg)	0,21	0,14		23%
Jodium (µg)	79,2	52,8		53%

IJzer (mg)	1,4	0,9	12%
Selenium (µg)	20,6	13,7	29%
Zink (mg)	1,7	1,1	19%
Kalium (mg)	364	242	10%
Natrium (mg)	908	606	61%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	9,3	6,2		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	31,5	21		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,9	1,9		
Polysacchariden (g)	32,5	21,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	12	8		
Transvetten (g)	0,06	0,04		
EPA (g)	0,03	0,02		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,05	0,03		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,4	1,6		
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)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
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