Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

348 kcal per maaltijd · 232 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 21 en% · koolhydraten 38 en% (waarvan suikers 1) · vet 38 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kalakukko, met kleine marene in roggekorst	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1457	971			17%
kcal (kcal)	348	232			17%
Eiwit (g)	18,3	12,2	21,0		33%
Koolhydraten (g)	32,6	21,8	37,5		13%
Suiker (g)	0,86	0,57	1,0		2%
Water (g)	71,7	47,8			5%
Vet (g)	14,9	9,9	38,4		17%
Cholesterol (mg)	53,7	35,8			18%
Vezels (g)	5,3	3,5	3,0		18%
Verzadigd (g)	3,6	2,4	9,4		16%
EOV (g)	6	4			7%
MOV (g)	3,6	2,4			15%
Omega 3 (g)	1,2	0,78			86%
Omega 6 (g)	2,4	1,6			27%
Omega 3 ALA (g)	0,66	0,44			59%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,34	0,23			137%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,19	0,13		17%
B2 (mg)	0,12	0,08		7%
B3 (mg)	6,5	4,3		38%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,1	0,7		38%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,6	1,7		20%
K (µg)	10	6,7		14%
A (µg)	82	54,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	18,4	12,3		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	129	86,3		13%
Fosfor (mg)	310	207		56%
Magnesium (mg)	54,7	36,5		16%
Koper (mg)	0,22	0,14		24%
Jodium (µg)	75,1	50,1		50%

IJzer (mg)	1,8	1,2	17%
Selenium (µg)	18,3	12,2	26%
Zink (mg)	3,6	2,4	40%
Kalium (mg)	397	265	11%
Natrium (mg)	909	606	61%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	9,6	6,4		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	76,9	51,3		10%
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)	31,8	21,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	13,5	9		
Transvetten (g)	0,08	0,05		
EPA (g)	0,17	0,11		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,17	0,12		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,6	1,7		
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