Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

362 kcal per maaltijd · 241 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 36 en% (waarvan suikers 1) · vet 43 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kalakukko, met regenboogforel in roggekorst	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1512	1008			18%
kcal (kcal)	362	241			18%
Eiwit (g)	16,6	11,1	18,4		30%
Koolhydraten (g)	32,6	21,7	36,0		13%
Suiker (g)	0,6	0,4	0,7		1%
Water (g)	68	45,4			5%
Vet (g)	17,3	11,5	43,1		19%
Cholesterol (mg)	40,7	27,2			14%
Vezels (g)	4,4	2,9	2,4		15%
Verzadigd (g)	4,1	2,7	10,1		18%
EOV (g)	7,7	5,1			9%
MOV (g)	4,2	2,8			17%
Omega 3 (g)	1,7	1,1			123%
Omega 6 (g)	2,5	1,7			28%
Omega 3 ALA (g)	0,61	0,41			55%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,84	0,56			336%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,19	0,13		18%
B2 (mg)	0,13	0,09		8%
B3 (mg)	8,3	5,5		49%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	2,4	1,6		86%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,3	1,5		18%
K (µg)	11,3	7,5		16%
A (µg)	39,8	26,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	16,1	10,7		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	89,2	59,5		9%
Fosfor (mg)	263	175		48%
Magnesium (mg)	46,1	30,7		13%
Koper (mg)	0,2	0,13		22%
Jodium (µg)	72,7	48,4		48%

IJzer (mg)	1,4	0,92	13%
Selenium (µg)	12,4	8,2	18%
Zink (mg)	1,5	0,97	16%
Kalium (mg)	406	271	12%
Natrium (mg)	895	597	60%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	9,2	6,1		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	38,8	25,9		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,7	1,8		
Polysacchariden (g)	32,0	21,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	16,2	10,8		
Transvetten (g)	0,06	0,04		
EPA (g)	0,2	0,14		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,63	0,42		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,3	1,5		
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