Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

162 kcal per maaltijd · 162 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 56 en% · koolhydraten 0 en% · vet 40 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Karper, gebakken	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	678	678			8%
kcal (kcal)	162	162			8%
Eiwit (g)	22,9	22,9	56,4		41%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	–	–			–
Water (g)	69,6	69,6			5%
Vet (g)	7,2	7,2	39,8		8%
Cholesterol (mg)	84	84			28%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,4	1,4	7,7		6%
EOV (g)	3	3			3%
MOV (g)	1,8	1,8			8%
Omega 3 (g)	0,98	0,98			72%
Omega 6 (g)	0,86	0,86			10%
Omega 3 ALA (g)	0,35	0,35			31%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,45	0,45			180%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,14	0,14		13%
B2 (mg)	0,07	0,07		4%
B3 (mg)	6,4	6,4		37%
B6 (mg)	0,22	0,22		15%
B12 (µg)	1,5	1,5		53%
C (mg)	1,6	1,6		2%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	10	10		
B11 / Foliumzuur (µg)	17	17		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	52	52		5%
Fosfor (mg)	531	531		97%
Magnesium (mg)	38	38		11%
Koper (mg)	0,07	0,07		8%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,6	1,6	14%
Selenium (µg)	16,2	16,2	23%
Zink (mg)	1,9	1,9	21%
Kalium (mg)	427	427	12%
Natrium (mg)	63	63	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	10	10		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	–	–		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	0,31	0,31		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,1	0,1		
DHA (g)	0,15	0,15		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
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