Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

159 kcal per maaltijd · 127 kcal per 100 g

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

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Karper, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	664	531			8%
kcal (kcal)	159	127			8%
Eiwit (g)	22,3	17,8	56,2		40%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	95,4	76,3			6%
Vet (g)	7	5,6	39,7		8%
Cholesterol (mg)	82,5	66			28%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,4	1,1	7,7		6%
EOV (g)	2,9	2,3			3%
MOV (g)	1,8	1,4			7%
Omega 3 (g)	0,95	0,76			70%
Omega 6 (g)	0,84	0,67			9%
Omega 3 ALA (g)	0,34	0,27			30%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,44	0,35			176%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,14	0,11		13%
B2 (mg)	0,07	0,06		4%
B3 (mg)	6,2	5		37%
B6 (mg)	0,24	0,19		16%
B12 (µg)	1,9	1,5		68%
C (mg)	2	1,6		3%
D (µg)	30,9	24,7		309%
E (mg)	0,79	0,63		6%
K (µg)	0,13	0,1		0%
A (µg)	11,3	9		
B11 / Foliumzuur (µg)	18,8	15		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	51,3	41		5%
Fosfor (mg)	519	415		94%
Magnesium (mg)	36,3	29		10%
Koper (mg)	0,07	0,06		8%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,6	1,2	14%
Selenium (µg)	15,8	12,6	23%
Zink (mg)	1,9	1,5	21%
Kalium (mg)	416	333	12%
Natrium (mg)	61,3	49	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	11,3	9		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,13	0,1		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	0,3	0,24		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,1	0,08		
DHA (g)	0,14	0,11		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,79	0,63		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
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)	–	–		
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