Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

184 kcal per maaltijd · 184 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 43 en% · koolhydraten 8 en% (waarvan suikers 0) · vet 48 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kleine marene, gebakken	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	768	768			9%
kcal (kcal)	184	184			9%
Eiwit (g)	19,7	19,7	42,8		35%
Koolhydraten (g)	3,8	3,8	8,3		1%
Suiker (g)	0,14	0,14	0,3		0%
Water (g)	63,6	63,6			4%
Vet (g)	9,8	9,8	47,7		11%
Cholesterol (mg)	77,9	77,9			26%
Vezels (g)	0,89	0,89	1,0		3%
Verzadigd (g)	2	2	9,7		9%
EOV (g)	3,3	3,3			4%
MOV (g)	2,9	2,9			12%
Omega 3 (g)	1,4	1,4			106%
Omega 6 (g)	1,5	1,5			16%
Omega 3 ALA (g)	0,57	0,57			51%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,6	0,6			240%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,06		6%
B2 (mg)	0,07	0,07		4%
B3 (mg)	7,2	7,2		42%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,7	1,7		62%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,7	2,7		21%
K (µg)	7,1	7,1		10%
A (µg)	118	118		
B11 / Foliumzuur (µg)	12,2	12,2		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	200	200		20%
Fosfor (mg)	317	317		58%
Magnesium (mg)	32	32		9%
Koper (mg)	0,10	0,10		11%
Jodium (µg)	42,9	42,9		29%

IJzer (mg)	1	1	9%
Selenium (µg)	22,8	22,8	33%
Zink (mg)	4,2	4,2	47%
Kalium (mg)	366	366	10%
Natrium (mg)	279	279	19%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	6,4	6,4		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	109	109		14%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,2	3,2		
Polysacchariden (g)	3,7	3,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	8,4	8,4		
Transvetten (g)	0,06	0,06		
EPA (g)	0,29	0,29		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,31	0,31		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,7	2,7		
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