Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

130 kcal per maaltijd · 173 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 37 en% · koolhydraten 4 en% (waarvan suikers 4) · vet 59 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kleine marene, uit blik, in tomatensaus	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	542	723			6%
kcal (kcal)	130	173			6%
Eiwit (g)	12,1	16,2	37,4		22%
Koolhydraten (g)	1,2	1,6	3,7		0%
Suiker (g)	1,2	1,6	3,7		2%
Water (g)	51,6	68,8			3%
Vet (g)	8,5	11,4	59,0		10%
Cholesterol (mg)	48	64			16%
Vezels (g)	0,01	0,02	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,95	1,3	6,6		4%
EOV (g)	3,7	5			4%
MOV (g)	2,9	3,8			12%
Omega 3 (g)	1,2	1,6			89%
Omega 6 (g)	1,7	2,2			19%
Omega 3 ALA (g)	0,66	0,88			59%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,38	0,51			152%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,06		4%
B2 (mg)	0,05	0,06		3%
B3 (mg)	5,3	7,1		31%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,3	1,7		46%
C (mg)	0,37	0,49		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,4	3,1		18%
K (µg)	8,6	11,4		12%
A (µg)	61,1	81,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	9,6	12,8		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	127	169		13%
Fosfor (mg)	190	253		34%
Magnesium (mg)	16,8	22,4		5%
Koper (mg)	0,05	0,06		5%
Jodium (µg)	45,1	60,1		30%

IJzer (mg)	0,54	0,72	5%
Selenium (µg)	14,2	19,0	20%
Zink (mg)	2,6	3,4	28%
Kalium (mg)	219	291	6%
Natrium (mg)	449	599	30%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,08	0,1		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	61,2	81,6		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,9	2,6		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,01	0,01		
Som van vetzuren (g)	7,6	10,2		
Transvetten (g)	0,02	0,03		
EPA (g)	0,19	0,25		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,19	0,26		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,4	3,1		
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