Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

138 kcal per maaltijd · 110 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 68 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 32 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kleine marene, uit meer	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	579	463			7%
kcal (kcal)	138	110			7%
Eiwit (g)	23,4	18,7	68,1		42%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	95,9	76,7			6%
Vet (g)	4,9	3,9	31,9		5%
Cholesterol (mg)	92,5	74			31%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,1	0,86	7,1		5%
EOV (g)	0,72	0,58			1%
MOV (g)	1,6	1,3			7%
Omega 3 (g)	1,2	1,0			92%
Omega 6 (g)	0,34	0,27			4%
Omega 3 ALA (g)	0,17	0,14			15%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,74	0,59			294%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,07		8%
B2 (mg)	0,09	0,07		5%
B3 (mg)	10,2	8,2		60%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	2,5	2		89%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	11,7	9,4		117%
E (mg)	2	1,6		15%
K (µg)	1,0	0,8		1%
A (µg)	118	94,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	18,4	14,7		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	240	192		24%
Fosfor (mg)	363	290		66%
Magnesium (mg)	31,3	25		9%
Koper (mg)	0,09	0,07		10%
Jodium (µg)	32,4	25,9		22%

IJzer (mg)	1	0,8	9%
Selenium (µg)	27,5	22	39%
Zink (mg)	5	4	55%
Kalium (mg)	413	330	12%
Natrium (mg)	21,9	17,5	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	118	94,7		15%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,7	3		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	3,5	2,8		
Transvetten (g)	0,04	0,03		
EPA (g)	0,36	0,29		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,38	0,3		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2	1,6		
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