Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

171 kcal per maaltijd · 137 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, gerookt	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	720	576			9%
kcal (kcal)	171	137			9%
Eiwit (g)	29,3	23,5	68,5		52%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	83,3	66,6			6%
Vet (g)	6	4,8	31,5		7%
Cholesterol (mg)	117	93,2			39%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,3	1,1	7,0		6%
EOV (g)	0,89	0,71			1%
MOV (g)	2	1,6			8%
Omega 3 (g)	1,5	1,2			112%
Omega 6 (g)	0,41	0,33			5%
Omega 3 ALA (g)	0,21	0,17			19%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,9	0,72			361%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,11	0,09		10%
B2 (mg)	0,11	0,09		7%
B3 (mg)	12,6	10,1		74%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	3,1	2,5		109%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	16,3	13		163%
E (mg)	2	1,6		15%
K (µg)	1,2	0,98		2%
A (µg)	12,3	9,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	22,5	18		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	300	240		30%
Fosfor (mg)	454	363		83%
Magnesium (mg)	38,8	31		11%
Koper (mg)	0,09	0,08		10%
Jodium (µg)	37,5	30		25%

IJzer (mg)	1,3	1	11%
Selenium (µg)	27,5	22	39%
Zink (mg)	6,2	5	69%
Kalium (mg)	515	412	15%
Natrium (mg)	900	720	60%

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)	12,3	9,8		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,6	3,7		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	4,3	3,5		
Transvetten (g)	0,05	0,04		
EPA (g)	0,44	0,35		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,46	0,37		
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