Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

90 kcal per maaltijd · 120 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 70 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 30 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kleine marene, uit meer, gezouten	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	379	505			5%
kcal (kcal)	90	120			5%
Eiwit (g)	15,8	21	70,0		28%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	39	52			3%
Vet (g)	3	4	30,0		3%
Cholesterol (mg)	61	81,4			20%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,64	0,85	6,4		3%
EOV (g)	0,43	0,57			0%
MOV (g)	0,94	1,3			4%
Omega 3 (g)	0,73	0,98			54%
Omega 6 (g)	0,2	0,26			2%
Omega 3 ALA (g)	0,10	0,13			9%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,43	0,58			173%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,1		7%
B2 (mg)	0,08	0,1		5%
B3 (mg)	6,7	9		40%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,5	2		53%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	9,8	13		98%
E (mg)	1,2	1,6		9%
K (µg)	0,59	0,78		1%
A (µg)	36,6	48,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	10,8	14,4		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	144	192		14%
Fosfor (mg)	218	290		40%
Magnesium (mg)	18,8	25		5%
Koper (mg)	0,05	0,06		5%
Jodium (µg)	18,8	25		13%

IJzer (mg)	0,6	0,8	5%
Selenium (µg)	16,5	22	24%
Zink (mg)	3	4	33%
Kalium (mg)	248	330	7%
Natrium (mg)	2537	3383	169%

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)	36,6	48,8		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,4	1,9		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	2,1	2,8		
Transvetten (g)	0,02	0,03		
EPA (g)	0,21	0,28		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,22	0,29		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,2	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