Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

135 kcal per maaltijd · 108 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 91 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 10 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Koolvis Atlantisch, bereid in magnetron, zonder toevoegingen	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	574	459			7%
kcal (kcal)	135	108			7%
Eiwit (g)	30,6	24,5	90,7		55%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	91,6	73,3			6%
Vet (g)	1,5	1,2	10,0		2%
Cholesterol (mg)	108	86			36%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,38	0,3	2,5		2%
EOV (g)	0,25	0,2			0%
MOV (g)	0,63	0,5			3%
Omega 3 (g)	0,5	0,4			37%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,54	0,43			215%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,1	0,08		9%
B2 (mg)	0,21	0,17		13%
B3 (mg)	9,9	7,9		58%
B6 (mg)	0,31	0,24		20%
B12 (µg)	5,6	4,4		198%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,75	0,6		8%
E (mg)	1,5	1,2		12%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	7,5	6		
B11 / Foliumzuur (µg)	24,5	19,6		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	18,8	15		2%
Fosfor (mg)	479	383		87%
Magnesium (mg)	60	48		17%
Koper (mg)	0,08	0,06		8%
Jodium (µg)	125	100		83%

IJzer (mg)	0,63	0,5	6%
Selenium (µg)	40	32	57%
Zink (mg)	0,89	0,71	10%
Kalium (mg)	863	690	25%
Natrium (mg)	168	134	11%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	1,3	1		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	7,5	6		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	30,6	24,5		55%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,1	0,9		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,13	0,1		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,01		
DHA (g)	0,41	0,33		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,5	1,2		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,04	0,03		
IJzer haem (mg)	0,13	0,1		
IJzer non-haem (mg)	0,5	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	7,5	6		

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