Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

103 kcal per maaltijd · 82 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 88 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 12 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Koolvis, atlantisch, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	434	347			5%
kcal (kcal)	103	82			5%
Eiwit (g)	22,5	18	87,8		40%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	102	81,9			7%
Vet (g)	1,4	1,1	12,1		2%
Cholesterol (mg)	58,8	47			20%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,25	0,2	2,2		1%
EOV (g)	0,13	0,1			0%
MOV (g)	0,63	0,5			3%
Omega 3 (g)	0,63	0,5			46%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,56	0,45			225%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,29	0,23		26%
B2 (mg)	0,21	0,17		13%
B3 (mg)	3,3	2,6		19%
B6 (mg)	0,34	0,27		23%
B12 (µg)	4,4	3,5		156%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	1,8	1,4		18%
E (mg)	0,75	0,6		6%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	5	4		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,3	5		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8,8	7		1%
Fosfor (mg)	214	171		39%
Magnesium (mg)	40	32		11%
Koper (mg)	0,05	0,04		6%
Jodium (µg)	139	111		93%

IJzer (mg)	0,38	0,3	3%
Selenium (µg)	41,3	33	59%
Zink (mg)	0,5	0,4	6%
Kalium (mg)	379	303	11%
Natrium (mg)	85	68	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	5	4		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	22,5	18		40%
Stikstof (g)	3,6	2,9		
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)	0,21	0,17		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,01		
DHA (g)	0,35	0,28		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
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)	0,04	0,03		
IJzer haem (mg)	0,13	0,1		
IJzer non-haem (mg)	0,25	0,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	5	4		

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