Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

236 kcal per maaltijd · 157 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 45 en% · koolhydraten 6 en% (waarvan suikers 2) · vet 48 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Koolvis, met amandel, paneermeel en kookroom (15%)	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	986	657			12%
kcal (kcal)	236	157			12%
Eiwit (g)	26,2	17,5	44,5		47%
Koolhydraten (g)	3,5	2,3	5,9		1%
Suiker (g)	1	0,7	1,8		2%
Water (g)	104	69,5			7%
Vet (g)	12,6	8,4	48,1		14%
Cholesterol (mg)	99,8	66,6			33%
Vezels (g)	1,2	0,77	1,0		4%
Verzadigd (g)	3,1	2,1	11,8		14%
EOV (g)	5,6	3,7			6%
MOV (g)	2,9	1,9			12%
Omega 3 (g)	0,91	0,6			66%
Omega 6 (g)	2,0	1,3			22%
Omega 3 ALA (g)	0,37	0,25			33%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,51	0,34			204%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,05		7%
B2 (mg)	0,14	0,09		9%
B3 (mg)	7,3	4,9		43%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,2	0,79		42%
C (mg)	0,18	0,12		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	4,1	2,7		31%
K (µg)	5,4	3,6		8%
A (µg)	43,2	28,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	14,7	9,8		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	44	29,3		4%
Fosfor (mg)	289	193		53%
Magnesium (mg)	44,9	29,9		13%
Koper (mg)	0,11	0,08		13%
Jodium (µg)	141	94		94%

IJzer (mg)	0,77	0,51	7%
Selenium (µg)	35,7	23,8	51%
Zink (mg)	0,82	0,54	9%
Kalium (mg)	677	452	19%
Natrium (mg)	481	321	32%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	17	11,4		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	41,9	27,9		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,2	2,8		
Polysacchariden (g)	2,4	1,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,48	0,32		
Som van vetzuren (g)	11,7	7,8		
Transvetten (g)	0,09	0,06		
EPA (g)	0,14	0,09		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,37	0,25		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	4,1	2,7		
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