Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

100 kcal per maaltijd · 80 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 98 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 2 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Leng, filet, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	424	339			5%
kcal (kcal)	100	80			5%
Eiwit (g)	24,4	19,5	97,5		44%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	99	79,2			7%
Vet (g)	0,25	0,2	2,3		0%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,03	0,02	0,2		0%
EOV (g)	0,01	0,01			0%
MOV (g)	0,13	0,1			1%
Omega 3 (g)	0,06	0,05			5%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,01		1%
B2 (mg)	0,04	0,03		2%
B3 (mg)	1,5	1,2		9%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	–	–		–
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	3,8	3		
B11 / Foliumzuur (µg)	–	–		–

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	25	20		3%
Fosfor (mg)	–	–		–
Magnesium (mg)	–	–		–
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	82	65,6		55%

IJzer (mg)	0,88	0,7	8%
Selenium (µg)	53	42,4	76%
Zink (mg)	0,5	0,4	6%
Kalium (mg)	–	–	–
Natrium (mg)	90	72	6%

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)	3,8	3		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4	3,2		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,18	0,14		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
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)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	3,8	3		
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