Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

106 kcal per maaltijd · 85 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 91 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 9 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Lutefisk, met loog bereide vis	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	450	360			5%
kcal (kcal)	106	85			5%
Eiwit (g)	24,2	19,3	90,9		43%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	91,8	73,4			6%
Vet (g)	1,1	0,85	9,0		1%
Cholesterol (mg)	91,2	73			30%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,16	0,13	1,4		1%
EOV (g)	0,12	0,10			0%
MOV (g)	0,45	0,36			2%
Omega 3 (g)	0,41	0,33			30%
Omega 6 (g)	0,04	0,03			0%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	< 0,01			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,39	0,32			158%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,04		5%
B2 (mg)	0,06	0,05		4%
B3 (mg)	7,7	6,2		45%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,3	1		45%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	9,8	7,8		98%
E (mg)	1,4	1,1		11%
K (µg)	0,14	0,11		0%
A (µg)	2,7	2,1		
B11 / Foliumzuur (µg)	15,7	12,5		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	42	33,6		4%
Fosfor (mg)	225	180		41%
Magnesium (mg)	30	24		9%
Koper (mg)	0,05	0,04		5%
Jodium (µg)	194	155		129%

IJzer (mg)	0,24	0,19	2%
Selenium (µg)	37,8	30,2	54%
Zink (mg)	0,59	0,47	7%
Kalium (mg)	476	381	14%
Natrium (mg)	812	650	54%

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)	2,4	1,9		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,9	3,1		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	0,74	0,59		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,12	0,10		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,27	0,22		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,4	1,1		
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