Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

115 kcal per maaltijd · 92 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 86 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 15 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Mager vis, 0-5 g vet, gemiddeld rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	489	391			6%
kcal (kcal)	115	92			6%
Eiwit (g)	24,6	19,7	85,7		44%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	98,1	78,5			7%
Vet (g)	1,9	1,5	14,7		2%
Cholesterol (mg)	65	52			22%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,38	0,3	2,9		2%
EOV (g)	0,38	0,3			0%
MOV (g)	0,75	0,6			3%
Omega 3 (g)	0,63	0,5			46%
Omega 6 (g)	0,13	0,1			1%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,02			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,45	0,36			180%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,14	0,11		13%
B2 (mg)	0,14	0,11		9%
B3 (mg)	8,6	6,9		51%
B6 (mg)	0,22	0,18		15%
B12 (µg)	2,3	1,8		81%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	4,3	3,4		43%
E (mg)	0,5	0,4		4%
K (µg)	0,25	0,2		0%
A (µg)	7,5	6		
B11 / Foliumzuur (µg)	12,3	9,8		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	33,8	27		3%
Fosfor (mg)	195	156		35%
Magnesium (mg)	31,3	25		9%
Koper (mg)	0,08	0,06		8%
Jodium (µg)	103	82		68%

IJzer (mg)	0,88	0,7	8%
Selenium (µg)	41,3	33	59%
Zink (mg)	0,66	0,53	7%
Kalium (mg)	338	270	10%
Natrium (mg)	115	92	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0	0		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)	0,13	0,1		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	24,6	19,7		44%
Stikstof (g)	2,8	2,2		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,6	1,3		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,15	0,12		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,13	0,1		
DHA (g)	0,3	0,24		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,25	0,2		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
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)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,1	0,08		
IJzer haem (mg)	0,38	0,3		
IJzer non-haem (mg)	0,63	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	7,5	6		

Verz vetz rest (g)	0	0

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