Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

315 kcal per maaltijd · 315 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 25 en% · koolhydraten 1 en% (waarvan suikers 0) · vet 75 en% (waarvan verzadigd 16) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Makreel, gestoomd	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1306	1306			16%
kcal (kcal)	315	315			16%
Eiwit (g)	19,5	19,5	24,8		35%
Koolhydraten (g)	0,5	0,5	0,6		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	52,3	52,3			3%
Vet (g)	26,1	26,1	74,6		29%
Cholesterol (mg)	72	72			24%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	5,6	5,6	16,0		25%
EOV (g)	11,5	11,5			13%
MOV (g)	7,1	7,1			29%
Omega 3 (g)	6,4	6,4			469%
Omega 6 (g)	0,6	0,6			7%
Omega 3 ALA (g)	0,36	0,36			32%
Omega 3 EPA+DHA (g)	4,6	4,6			1828%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,09		8%
B2 (mg)	0,33	0,33		21%
B3 (mg)	13,3	13,3		78%
B6 (mg)	0,18	0,18		12%
B12 (µg)	6	6		214%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	4,3	4,3		43%
E (mg)	0,7	0,7		5%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	54	54		
B11 / Foliumzuur (µg)	8	8		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	20	20		2%
Fosfor (mg)	210	210		38%
Magnesium (mg)	26	26		7%
Koper (mg)	0,08	0,08		9%
Jodium (µg)	115	115		77%

IJzer (mg)	1,2	1,2	11%
Selenium (µg)	48	48	69%
Zink (mg)	0,48	0,48	5%
Kalium (mg)	288	288	8%
Natrium (mg)	250	250	17%

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)	54	54		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	19,5	19,5		35%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,5	0,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	24,3	24,3		
Transvetten (g)	0,1	0,1		
EPA (g)	1,7	1,7		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,29	0,29		
DHA (g)	2,9	2,9		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,7	0,7		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
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)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0,3	0,3		
IJzer non-haem (mg)	0,9	0,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	54	54		

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