Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

257 kcal per maaltijd · 257 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 29 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 71 en% (waarvan verzadigd 16) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Makreel, in blik, bereid in water	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1066	1066			13%
kcal (kcal)	257	257			13%
Eiwit (g)	18,6	18,6	28,9		33%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	59,8	59,8			4%
Vet (g)	20,3	20,3	71,1		23%
Cholesterol (mg)	78	78			26%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	4,7	4,7	16,5		21%
EOV (g)	8,9	8,9			10%
MOV (g)	5,2	5,2			21%
Omega 3 (g)	4,7	4,7			345%
Omega 6 (g)	0,6	0,6			7%
Omega 3 ALA (g)	0,28	0,28			25%
Omega 3 EPA+DHA (g)	3,3	3,3			1304%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,03		3%
B2 (mg)	0,27	0,27		17%
B3 (mg)	8,8	8,8		52%
B6 (mg)	0,14	0,14		9%
B12 (µg)	6,9	6,9		248%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	4,3	4,3		43%
E (mg)	0,9	0,9		7%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	37	37		
B11 / Foliumzuur (µg)	10	10		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	20	20		2%
Fosfor (mg)	90	90		16%
Magnesium (mg)	13	13		4%
Koper (mg)	0,28	0,28		31%
Jodium (µg)	49	49		33%

IJzer (mg)	2	2	18%
Selenium (µg)	42	42	60%
Zink (mg)	2,7	2,7	30%
Kalium (mg)	228	228	7%
Natrium (mg)	416	416	28%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	37	37		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	18,6	18,6		33%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	18,8	18,8		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	1,1	1,1		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,23	0,23		
DHA (g)	2,1	2,1		
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)	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)	0,5	0,5		
IJzer non-haem (mg)	1,5	1,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	37	37		

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