Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

267 kcal per maaltijd · 267 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 30 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 70 en% (waarvan verzadigd 14) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1108	1108			13%
kcal (kcal)	267	267			13%
Eiwit (g)	20	20	30,0		36%
Koolhydraten (g)	0,1	0,1	0,1		0%
Suiker (g)	0,1	0,1	0,1		0%
Water (g)	57	57			4%
Vet (g)	20,7	20,7	69,8		23%
Cholesterol (mg)	78	78			26%
Vezels (g)	0,1	0,1	0,1		0%
Verzadigd (g)	4,2	4,2	14,2		19%
EOV (g)	8,3	8,3			9%
MOV (g)	6,9	6,9			28%
Omega 3 (g)	4,4	4,4			323%
Omega 6 (g)	2,5	2,5			28%
Omega 3 ALA (g)	0,53	0,53			48%
Omega 3 EPA+DHA (g)	2,9	2,9			1176%

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)	3,5	3,5		27%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	37	37		
B11 / Foliumzuur (µg)	10	10		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	12	12		1%
Fosfor (mg)	200	200		36%
Magnesium (mg)	33	33		9%
Koper (mg)	0,28	0,28		31%
Jodium (µg)	44	44		29%

IJzer (mg)	1,6	1,6	15%
Selenium (µg)	42	42	60%
Zink (mg)	2,7	2,7	30%
Kalium (mg)	266	266	8%
Natrium (mg)	420	420	28%

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)	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)	20	20		36%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	19,5	19,5		
Transvetten (g)	0,1	0,1		
EPA (g)	0,97	0,97		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,2	0,2		
DHA (g)	2	2		
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)	0,4	0,4		
IJzer non-haem (mg)	1,2	1,2		
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