Recept

Recept · 1 maaltijd · 40 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

79,6 kcal per maaltijd · 199 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 49 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 52 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Paling, bereid in de magnetron, zonder toevoegingen	40 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	333	832			4%
kcal (kcal)	79,6	199			4%
Eiwit (g)	9,7	24,3	48,8		17%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	25,8	64,4			2%
Vet (g)	4,6	11,4	51,6		5%
Cholesterol (mg)	32,8	82			11%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,96	2,4	10,9		4%
EOV (g)	1,7	4,3			2%
MOV (g)	1,5	3,7			6%
Omega 3 (g)	1,2	3,1			91%
Omega 6 (g)	0,24	0,6			3%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,08			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	1,1	2,6			422%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,1		4%
B2 (mg)	0,14	0,35		9%
B3 (mg)	0,56	1,4		3%
B6 (mg)	0,07	0,17		5%
B12 (µg)	1,6	4		57%
C (mg)	0,8	2		1%
D (µg)	2	4,9		20%
E (mg)	1,6	4,1		13%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	417	1043		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,8	12		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8	20		1%
Fosfor (mg)	80	200		15%
Magnesium (mg)	7,6	19		2%
Koper (mg)	0,02	0,05		2%
Jodium (µg)	1,5	3,8		1%

IJzer (mg)	0,4	1	4%
Selenium (µg)	12	30	17%
Zink (mg)	0,7	1,7	8%
Kalium (mg)	100	250	3%
Natrium (mg)	24	60	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	417	1043		52%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	9,7	24,3		17%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	4,2	10,4		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,31	0,77		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,11	0,28		
DHA (g)	0,75	1,9		
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)	0,12	0,3		
IJzer non-haem (mg)	0,28	0,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	417	1043		

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