Recept

Recept · 1 maaltijd · 40 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

140 kcal per maaltijd · 351 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 22 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 78 en% (waarvan verzadigd 21) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Paling, gerookt	40 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	581	1453			7%
kcal (kcal)	140	351			7%
Eiwit (g)	7,6	19,1	21,8		14%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	19,3	48,3			1%
Vet (g)	12,2	30,5	78,2		14%
Cholesterol (mg)	52,8	132			18%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	3,2	8	20,5		14%
EOV (g)	6	15			7%
MOV (g)	2,2	5,4			9%
Omega 3 (g)	1,5	3,7			109%
Omega 6 (g)	0,64	1,6			7%
Omega 3 ALA (g)	0,36	0,91			33%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,8	2			322%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,18		7%
B2 (mg)	0,12	0,31		8%
B3 (mg)	2,4	6,1		14%
B6 (mg)	0,07	0,18		5%
B12 (µg)	1,7	4,3		61%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	8,2	20,4		82%
E (mg)	3,6	9		28%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	1320	3300		
B11 / Foliumzuur (µg)	11,6	29		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	10,4	26		1%
Fosfor (mg)	73,2	183		13%
Magnesium (mg)	4	10		1%
Koper (mg)	0,04	0,09		4%
Jodium (µg)	4	10		3%

IJzer (mg)	0,2	0,5	2%
Selenium (µg)	24	60	34%
Zink (mg)	1,4	3,5	15%
Kalium (mg)	85,6	214	2%
Natrium (mg)	233	583	16%

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)	1320	3300		165%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	7,6	19,1		14%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	11,4	28,4		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,38	0,96		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,24	0,6		
DHA (g)	0,42	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)	0,04	0,1		
IJzer non-haem (mg)	0,16	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	1320	3300		

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