Recept

Recept · 1 maaltijd · 40 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

149 kcal per maaltijd · 372 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 85 en% (waarvan verzadigd 21) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Paling, rauw, 100%	40 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	615	1537			7%
kcal (kcal)	149	372			7%
Eiwit (g)	5,6	14	15,1		10%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	20,4	50,9			1%
Vet (g)	14	35,1	84,9		16%
Cholesterol (mg)	90	225			30%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	3,4	8,6	20,8		15%
EOV (g)	5,2	13			6%
MOV (g)	3	7,4			12%
Omega 3 (g)	2,3	5,7			167%
Omega 6 (g)	0,4	1			5%
Omega 3 ALA (g)	0,1	0,26			9%
Omega 3 EPA+DHA (g)	1,8	4,6			728%

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)	1,7	4,3		10%
B6 (mg)	0,07	0,17		5%
B12 (µg)	1,8	4,4		63%
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)	24	60		16%

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)	34	85	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)	5,6	14		10%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	12,9	32,3		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,62	1,6		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,3	0,74		
DHA (g)	1,2	3		
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)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,88	2,2		
IJzer haem (mg)	0,16	0,4		
IJzer non-haem (mg)	0,24	0,6		
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