Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

111 kcal per maaltijd · 74 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 81 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 19 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pangasius, rauw	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	470	313			6%
kcal (kcal)	111	74			6%
Eiwit (g)	22,4	14,9	80,5		40%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	126	83,7			8%
Vet (g)	2,4	1,6	19,5		3%
Cholesterol (mg)	54	36			18%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,9	0,6	7,3		4%
EOV (g)	0,75	0,5			1%
MOV (g)	0,3	0,2			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,3	0,2			3%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,01			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			6%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,02		3%
B2 (mg)	0,09	0,06		6%
B3 (mg)	14,7	9,8		86%
B6 (mg)	0,18	0,12		12%
B12 (µg)	1,5	1		54%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	2,1	1,4		21%
E (mg)	0,3	0,2		2%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	15	10		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	15	10		2%
Fosfor (mg)	249	166		45%
Magnesium (mg)	43,5	29		12%
Koper (mg)	0,03	0,02		3%
Jodium (µg)	4,5	3		3%

IJzer (mg)	0,15	0,1	1%
Selenium (µg)	27	18	39%
Zink (mg)	0,45	0,3	5%
Kalium (mg)	440	293	13%
Natrium (mg)	306	204	20%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	22,4	14,9		40%
Stikstof (g)	3,6	2,4		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,0	1,3		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0,02	0,01		
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)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
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	0		
IJzer non-haem (mg)	0,15	0,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		

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