Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

214 kcal per maaltijd · 171 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 61 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 39 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Poon, bereid	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	898	718			11%
kcal (kcal)	214	171			11%
Eiwit (g)	32,6	26,1	61,1		58%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	83,1	66,5			6%
Vet (g)	9,3	7,4	38,9		10%
Cholesterol (mg)	119	95			40%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	2,3	1,8	9,5		10%
EOV (g)	2,9	2,3			3%
MOV (g)	2,4	1,9			10%
Omega 3 (g)	2,1	1,7			156%
Omega 6 (g)	0,25	0,2			3%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,03			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	1,8	1,5			735%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,05		6%
B2 (mg)	0,19	0,15		12%
B3 (mg)	11,3	9		66%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,1	0,86		38%
C (mg)	1,3	1		2%
D (µg)	11,8	9,4		118%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	17,5	14		
B11 / Foliumzuur (µg)	27	21,6		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	104	83		10%
Fosfor (mg)	223	178		40%
Magnesium (mg)	–	–		–
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,63	0,5	6%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	–	–	–
Kalium (mg)	460	368	13%
Natrium (mg)	97,5	78	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,3	1		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	17,5	14		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	32,6	26,1		58%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	7,6	6,1		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,58	0,46		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,21	0,17		
DHA (g)	1,3	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)	–	–		
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)	–	–		
IJzer haem (mg)	0,13	0,1		
IJzer non-haem (mg)	0,5	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	17,5	14		

Verz vetz rest (g)	0,01	0,01

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