Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

291 kcal per maaltijd · 194 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 38 en% · koolhydraten 5 en% (waarvan suikers 1) · vet 57 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Regenboogforelfilet, met plantaardige kookroom, gepaneerd, uit de oven	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1214	809			14%
kcal (kcal)	291	194			15%
Eiwit (g)	27,8	18,5	38,2		50%
Koolhydraten (g)	3,5	2,3	4,8		1%
Suiker (g)	0,39	0,26	0,5		1%
Water (g)	105	70,2			7%
Vet (g)	18,4	12,3	57,0		21%
Cholesterol (mg)	86,2	57,5			29%
Vezels (g)	0,14	0,09	0,1		0%
Verzadigd (g)	4,3	2,8	13,2		19%
EOV (g)	7,6	5,1			9%
MOV (g)	4,6	3,1			19%
Omega 3 (g)	3,3	2,2			243%
Omega 6 (g)	1,2	0,79			13%
Omega 3 ALA (g)	0,24	0,16			22%
Omega 3 EPA+DHA (g)	2,4	1,6			979%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,13	0,09		12%
B2 (mg)	0,14	0,10		9%
B3 (mg)	17,9	11,9		105%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	6,9	4,6		245%
C (mg)	0,08	0,05		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,3	1,5		18%
K (µg)	6,4	4,3		9%
A (µg)	36	24		
B11 / Foliumzuur (µg)	13,9	9,3		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	216	144		22%
Fosfor (mg)	427	285		78%
Magnesium (mg)	42,6	28,4		12%
Koper (mg)	0,09	0,06		10%
Jodium (µg)	79,3	52,9		53%

IJzer (mg)	0,7	0,46	6%
Selenium (µg)	22,3	14,8	32%
Zink (mg)	0,83	0,55	9%
Kalium (mg)	705	470	20%
Natrium (mg)	686	457	46%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,39	0,26		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	32,4	21,6		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,4	3		
Polysacchariden (g)	3,1	2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,01	0,01		
Som van vetzuren (g)	16,8	11,2		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,59	0,39		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	1,9	1,2		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,3	1,5		
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)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
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