Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

284 kcal per maaltijd · 189 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 40 en% · koolhydraten 1 en% (waarvan suikers 0) · vet 60 en% (waarvan verzadigd 14) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1184	789			14%
kcal (kcal)	284	189			14%
Eiwit (g)	28,1	18,7	39,6		50%
Koolhydraten (g)	0,52	0,34	0,7		0%
Suiker (g)	0,35	0,23	0,5		1%
Water (g)	96,5	64,3			6%
Vet (g)	18,9	12,6	59,9		21%
Cholesterol (mg)	88,6	59,1			30%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	4,4	2,9	13,9		20%
EOV (g)	7,9	5,2			9%
MOV (g)	4,7	3,2			19%
Omega 3 (g)	3,4	2,3			250%
Omega 6 (g)	1,2	0,8			14%
Omega 3 ALA (g)	0,25	0,16			22%
Omega 3 EPA+DHA (g)	2,5	1,7			1006%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,13	0,09		12%
B2 (mg)	0,15	0,10		9%
B3 (mg)	18,2	12,2		107%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	7	4,7		251%
C (mg)	0,08	0,05		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,4	1,6		18%
K (µg)	6,5	4,4		9%
A (µg)	36,9	24,6		
B11 / Foliumzuur (µg)	13,5	9		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	221	147		22%
Fosfor (mg)	434	289		79%
Magnesium (mg)	42,6	28,4		12%
Koper (mg)	0,09	0,06		10%
Jodium (µg)	81,1	54,1		54%

IJzer (mg)	0,68	0,45	6%
Selenium (µg)	22,5	15	32%
Zink (mg)	0,82	0,55	9%
Kalium (mg)	718	479	21%
Natrium (mg)	704	470	47%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,23	0,15		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	33,3	22,2		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,5	3		
Polysacchariden (g)	0,17	0,11		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,01	0,01		
Som van vetzuren (g)	17,2	11,5		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,6	0,4		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	1,9	1,3		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,4	1,6		
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