Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

296 kcal per maaltijd · 197 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 38 en% · koolhydraten 1 en% (waarvan suikers 1) · vet 60 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Regenboogforelfilet, met room, uit de oven	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1230	820			15%
kcal (kcal)	296	197			15%
Eiwit (g)	28,1	18,8	38,1		50%
Koolhydraten (g)	0,83	0,55	1,1		0%
Suiker (g)	0,83	0,55	1,1		2%
Water (g)	95,2	63,4			6%
Vet (g)	19,7	13,1	59,9		22%
Cholesterol (mg)	97,1	64,7			32%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	5,7	3,8	17,4		26%
EOV (g)	7,7	5,1			9%
MOV (g)	4,4	2,9			18%
Omega 3 (g)	3,3	2,2			244%
Omega 6 (g)	0,94	0,63			11%
Omega 3 ALA (g)	0,16	0,11			15%
Omega 3 EPA+DHA (g)	2,5	1,7			1006%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,14	0,09		12%
B2 (mg)	0,17	0,11		10%
B3 (mg)	18,3	12,2		108%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	7,1	4,7		252%
C (mg)	0,12	0,08		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,4	1,6		19%
K (µg)	7,4	4,9		11%
A (µg)	70,6	47,1		
B11 / Foliumzuur (µg)	14,3	9,6		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	237	158		24%
Fosfor (mg)	451	300		82%
Magnesium (mg)	43,8	29,2		13%
Koper (mg)	0,09	0,06		10%
Jodium (µg)	82	54,6		55%

IJzer (mg)	0,68	0,46	6%
Selenium (µg)	22,8	15,2	33%
Zink (mg)	0,86	0,58	10%
Kalium (mg)	720	480	21%
Natrium (mg)	690	460	46%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	16,7	11,2		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	64,9	43,3		8%
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	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,74	0,5		
Som van vetzuren (g)	17,9	11,9		
Transvetten (g)	0,11	0,08		
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