Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

387 kcal per maaltijd · 258 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 1 en% (waarvan suikers 1) · vet 76 en% (waarvan verzadigd 37) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1605	1070			19%
kcal (kcal)	387	258			19%
Eiwit (g)	21,9	14,6	22,7		39%
Koolhydraten (g)	1,2	0,83	1,3		0%
Suiker (g)	1,2	0,83	1,3		2%
Water (g)	107	71,2			7%
Vet (g)	32,6	21,7	75,7		37%
Cholesterol (mg)	107	71			36%
Vezels (g)	0,11	0,07	0,1		0%
Verzadigd (g)	16,1	10,7	37,4		72%
EOV (g)	9,8	6,6			11%
MOV (g)	3,6	2,4			15%
Omega 3 (g)	2,5	1,7			186%
Omega 6 (g)	0,92	0,62			10%
Omega 3 ALA (g)	0,17	0,12			16%
Omega 3 EPA+DHA (g)	1,9	1,3			752%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,12	0,08		10%
B2 (mg)	0,19	0,13		12%
B3 (mg)	14	9,3		82%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	5,3	3,6		191%
C (mg)	5	3,3		7%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,9	1,3		14%
K (µg)	20,2	13,5		29%
A (µg)	203	135		
B11 / Foliumzuur (µg)	16,9	11,3		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	205	137		21%
Fosfor (mg)	354	236		64%
Magnesium (mg)	38,2	25,5		11%
Koper (mg)	0,25	0,17		28%
Jodium (µg)	86,4	57,6		58%

IJzer (mg)	0,88	0,58	8%
Selenium (µg)	17,7	11,8	25%
Zink (mg)	0,76	0,51	8%
Kalium (mg)	629	419	18%
Natrium (mg)	848	565	57%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	288	192		7%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	224	149		28%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,5	2,3		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,47	0,32		
Som van vetzuren (g)	29,9	20		
Transvetten (g)	0,38	0,26		
EPA (g)	0,45	0,3		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	1,4	0,95		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,9	1,3		
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