# Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

**Voedingswaardewijzer**
29 november 2026

## 371 kcal per maaltijd · 106 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 21 en% · koolhydraten 54 en% (waarvan suikers 2) · vet 24 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 2 en%.

## Ingrediënten

| Voedingsmiddel | Hoeveelheid |
|---|---|
| Risotto, met vis | 350 g |

## Macronutriënten

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | en% | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|---|
| kJ (kJ) | 1558 | 445 | | | 19% |
| kcal (kcal) | 371 | 106 | | | 19% |
| Eiwit (g) | 19,4 | 5,5 | 20,9 | | 35% |
| Koolhydraten (g) | 49,7 | 14,2 | 53,5 | | 19% |
| Suiker (g) | 2 | 0,56 | 2,1 | | 4% |
| Water (g) | 214 | 61,1 | | | 14% |
| Vet (g) | 9,7 | 2,8 | 23,5 | | 11% |
| Cholesterol (mg) | 53,1 | 15,2 | | | 18% |
| Vezels (g) | 3 | 0,84 | 1,6 | | 10% |
| Verzadigd (g) | 1,8 | 0,52 | 4,4 | | 8% |
| EOV (g) | 4,1 | 1,2 | | | 5% |
| MOV (g) | 2,7 | 0,77 | | | 11% |
| Omega 3 (g) | 1,4 | 0,4 | | | 102% |
| Omega 6 (g) | 1,3 | 0,37 | | | 14% |
| Omega 3 ALA (g) | 0,43 | 0,12 | | | 38% |
| Omega 3 EPA+DHA (g) | 0,79 | 0,23 | | | 316% |

## Vitaminen

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| B1 (mg) | 0,15 | 0,04 | | 14% |
| B2 (mg) | 0,08 | 0,02 | | 5% |
| B3 (mg) | 8,5 | 2,4 | | 50% |
| B6 (mg) | – | – | | – |
| B12 (µg) | 2,1 | 0,6 | | 75% |
| C (mg) | 11,6 | 3,3 | | 15% |
| D (µg) | – | – | | – |
| E (mg) | 2 | 0,58 | | 16% |
| K (µg) | 45,2 | 12,9 | | 65% |
| A (µg) | 29 | 8,3 | | |
| B11 / Foliumzuur (µg) | 43,3 | 12,4 | | 14% |

## Mineralen

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| Calcium (mg) | 91,8 | 26,2 | | 9% |
| Fosfor (mg) | 286 | 81,6 | | 52% |
| Magnesium (mg) | 49,1 | 14 | | 14% |
| Koper (mg) | 0,24 | 0,07 | | 26% |
| Jodium (µg) | 96,4 | 27,5 | | 64% |

| | | | |
|---|---|---|---|
| IJzer (mg) | 1,5 | 0,42 | 13% |
| Selenium (µg) | 26,2 | 7,5 | 37% |
| Zink (mg) | 1,5 | 0,42 | 16% |
| Kalium (mg) | 668 | 191 | 19% |
| Natrium (mg) | 784 | 224 | 52% |

## Overig

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| Beta-caroteen (µg) | 647 | 185 | | 16% |
| Alfa-caroteen (µg) | – | – | | – |
| Luteine (µg) | – | – | | – |
| Zeaxanthine (µg) | – | – | | – |
| Lycopeen (µg) | – | – | | – |
| RAE (µg) | 81,7 | 23,4 | | 10% |
| Beta-cryptoxanthine (µg) | – | – | | – |

## Details

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| K1 (µg) | – | – | | |
| Eiwit plantaardig (g) | – | – | | – |
| Eiwit dierlijk (g) | – | – | | – |
| Stikstof (g) | 3,1 | 0,89 | | |
| Polysacchariden (g) | 47,7 | 13,6 | | |
| K2 (µg) | – | – | | |
| Polyolen (g) | 0 | 0 | | |
| Alcohol (g) | 0 | 0 | | |
| Organische zuren (g) | 0 | 0 | | |
| Som van vetzuren (g) | 8,7 | 2,5 | | |
| Transvetten (g) | 0,02 | 0,01 | | |
| EPA (g) | 0,19 | 0,06 | | |
| C22:5 n-3 cis (DPA) (g) | – | – | | |
| DHA (g) | 0,6 | 0,17 | | |
| C21:5 n-3 cis (HPA) (g) | – | – | | |
| Alfa-tocoferol (mg) | 2 | 0,58 | | |
| 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