Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

182 kcal per maaltijd · 182 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 35 en% · koolhydraten 1 en% (waarvan suikers 1) · vet 63 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rolmops	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	757	757			9%
kcal (kcal)	182	182			9%
Eiwit (g)	16	16	35,2		29%
Koolhydraten (g)	0,5	0,5	1,1		0%
Suiker (g)	0,3	0,3	0,7		1%
Water (g)	71	71			5%
Vet (g)	12,8	12,8	63,3		14%
Cholesterol (mg)	72	72			24%
Vezels (g)	0,5	0,5	0,5		2%
Verzadigd (g)	3,5	3,5	17,3		16%
EOV (g)	7,5	7,5			8%
MOV (g)	0,8	0,8			3%
Omega 3 (g)	0,6	0,6			44%
Omega 6 (g)	0,2	0,2			2%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,06			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,44	0,44			176%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,04		4%
B2 (mg)	0,17	0,17		11%
B3 (mg)	3,6	3,6		21%
B6 (mg)	0,13	0,13		9%
B12 (µg)	4,9	4,9		174%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	4,9	4,9		49%
E (mg)	0,1	0,1		1%
K (µg)	9,4	9,4		13%
A (µg)	10	10		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,6	1,6		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	34	34		3%
Fosfor (mg)	123	123		22%
Magnesium (mg)	6	6		2%
Koper (mg)	0,1	0,1		11%
Jodium (µg)	26	26		17%

IJzer (mg)	1,2	1,2	11%
Selenium (µg)	37	37	53%
Zink (mg)	0,28	0,28	3%
Kalium (mg)	58	58	2%
Natrium (mg)	780	780	52%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	32	32		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	102	102		5%
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	13	13		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	9,4	9,4		
Eiwit plantaardig (g)	0,1	0,1		0%
Eiwit dierlijk (g)	15,9	15,9		28%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,3	0,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	11,7	11,7		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,2	0,2		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,02	0,02		
DHA (g)	0,24	0,24		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,1	0,1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0,4	0,4		
IJzer non-haem (mg)	0,7	0,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	16	16		

Verz vetz rest (g)	0,05	0,05

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