Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

160 kcal per maaltijd · 128 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 70 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 30 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Roodbaars, bereid	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	673	538			8%
kcal (kcal)	160	128			8%
Eiwit (g)	27,9	22,3	69,7		50%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	91,8	73,4			6%
Vet (g)	5,4	4,3	30,2		6%
Cholesterol (mg)	67,5	54			23%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,4	1,1	7,7		6%
EOV (g)	2,1	1,7			2%
MOV (g)	1,4	1,1			6%
Omega 3 (g)	1,3	1			92%
Omega 6 (g)	0,13	0,1			1%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,03			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	1	0,82			410%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,05		6%
B2 (mg)	0,08	0,06		5%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,1	0,08		7%
B12 (µg)	2,2	1,7		77%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	1,8	1,4		18%
E (mg)	1,1	0,9		9%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	18,8	15		
B11 / Foliumzuur (µg)	12,5	10		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	42,5	34		4%
Fosfor (mg)	375	300		68%
Magnesium (mg)	33,8	27		10%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	4,6	3,7		3%

IJzer (mg)	0,38	0,3	3%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,44	0,35	5%
Kalium (mg)	283	226	8%
Natrium (mg)	434	347	29%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	18,8	15		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	27,9	22,3		50%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	4,8	3,8		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,45	0,36		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,04	0,03		
DHA (g)	0,58	0,46		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
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)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,23	0,18		
IJzer haem (mg)	0,13	0,1		
IJzer non-haem (mg)	0,25	0,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	18,8	15		

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