Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

214 kcal per maaltijd · 171 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 59 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 41 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Sardines, gegrild	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	899	719			11%
kcal (kcal)	214	171			11%
Eiwit (g)	31,6	25,3	59,2		56%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	84	67,2			6%
Vet (g)	9,8	7,8	41,1		11%
Cholesterol (mg)	75	60			25%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	3	2,4	12,6		13%
EOV (g)	1,8	1,4			2%
MOV (g)	4,1	3,3			17%
Omega 3 (g)	4	3,2			293%
Omega 6 (g)	0,25	0,2			3%
Omega 3 ALA (g)	0,08	0,06			7%
Omega 3 EPA+DHA (g)	3,3	2,7			1330%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0	0		0%
B2 (mg)	0,31	0,25		20%
B3 (mg)	23	18,4		135%
B6 (mg)	0,51	0,41		34%
B12 (µg)	15	12		536%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	15,4	12,3		154%
E (mg)	0,38	0,3		3%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	7,5	6		
B11 / Foliumzuur (µg)	5	4		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	163	130		16%
Fosfor (mg)	400	320		73%
Magnesium (mg)	42,5	34		12%
Koper (mg)	0,18	0,14		19%
Jodium (µg)	40	32		27%

IJzer (mg)	2,1	1,7	19%
Selenium (µg)	47,5	38	68%
Zink (mg)	1,8	1,4	19%
Kalium (mg)	500	400	14%
Natrium (mg)	175	140	12%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	7,5	6		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	31,6	25,3		56%
Stikstof (g)	5,1	4,1		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	9	7,2		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	1,1	0,89		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,31	0,25		
DHA (g)	2,2	1,8		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,38	0,3		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	0,05	0,04		
IJzer haem (mg)	0,75	0,6		
IJzer non-haem (mg)	1,4	1,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	7,5	6		

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