# Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

**Voedingswaardewijzer**
29 november 2026

## 289 kcal per maaltijd · 231 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 38 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 62 en% (waarvan verzadigd 14) · vezel 0 en%.

## Ingrediënten

| Voedingsmiddel | Hoeveelheid |
|---|---|
| Sardines, in olie blik | 125 g |

## Macronutriënten

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | en% | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|---|
| kJ (kJ) | 1201 | 961 | | | 14% |
| kcal (kcal) | 289 | 231 | | | 14% |
| Eiwit (g) | 27,1 | 21,7 | 37,6 | | 48% |
| Koolhydraten (g) | 0 | 0 | 0,0 | | 0% |
| Suiker (g) | 0 | 0 | 0,0 | | 0% |
| Water (g) | 77,9 | 62,3 | | | 5% |
| Vet (g) | 20 | 16 | 62,3 | | 23% |
| Cholesterol (mg) | 100 | 80 | | | 33% |
| Vezels (g) | 0 | 0 | 0,0 | | 0% |
| Verzadigd (g) | 4,5 | 3,6 | 14,0 | | 20% |
| EOV (g) | 5 | 4 | | | 6% |
| MOV (g) | 9,3 | 7,4 | | | 38% |
| Omega 3 (g) | 3,8 | 3 | | | 275% |
| Omega 6 (g) | 5,6 | 4,5 | | | 63% |
| Omega 3 ALA (g) | 0,63 | 0,5 | | | 56% |
| Omega 3 EPA+DHA (g) | 2,7 | 2,2 | | | 1090% |

## Vitaminen

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| B1 (mg) | 0,01 | 0,01 | | 1% |
| B2 (mg) | 0,36 | 0,29 | | 23% |
| B3 (mg) | 13,5 | 10,8 | | 79% |
| B6 (mg) | 0,23 | 0,18 | | 15% |
| B12 (µg) | 18,8 | 15 | | 670% |
| C (mg) | 0 | 0 | | 0% |
| D (µg) | 4,1 | 3,3 | | 41% |
| E (mg) | 0,38 | 0,3 | | 3% |
| K (µg) | – | – | | – |
| A (µg) | 8,8 | 7 | | |
| B11 / Foliumzuur (µg) | 10 | 8 | | 3% |

## Mineralen

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| Calcium (mg) | 625 | 500 | | 63% |
| Fosfor (mg) | 650 | 520 | | 118% |
| Magnesium (mg) | 57,5 | 46 | | 16% |
| Koper (mg) | 0,14 | 0,11 | | 15% |
| Jodium (µg) | 28,8 | 23 | | 19% |

| | | | |
|---|---|---|---|
| IJzer (mg) | 3,9 | 3,1 | 35% |
| Selenium (µg) | 61,3 | 49 | 88% |
| Zink (mg) | 2,8 | 2,2 | 31% |
| Kalium (mg) | 460 | 368 | 13% |
| Natrium (mg) | 573 | 458 | 38% |

## Overig

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| Beta-caroteen (µg) | – | – | | – |
| Alfa-caroteen (µg) | – | – | | – |
| Luteine (µg) | – | – | | – |
| Zeaxanthine (µg) | – | – | | – |
| Lycopeen (µg) | – | – | | – |
| RAE (µg) | 8,8 | 7 | | 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) | 27,1 | 21,7 | | 48% |
| Stikstof (g) | – | – | | |
| Polysacchariden (g) | 0 | 0 | | |
| K2 (µg) | – | – | | |
| Polyolen (g) | 0 | 0 | | |
| Alcohol (g) | 0 | 0 | | |
| Organische zuren (g) | – | – | | |
| Som van vetzuren (g) | 18,8 | 15 | | |
| Transvetten (g) | 0,13 | 0,1 | | |
| EPA (g) | 1,4 | 1,1 | | |
| C22:5 n-3 cis (DPA) (g) | 0,18 | 0,14 | | |
| DHA (g) | 1,3 | 1 | | |
| 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) | – | – | | |
| IJzer haem (mg) | 1 | 0,8 | | |
| IJzer non-haem (mg) | 2,9 | 2,3 | | |
| Retinol equivalenten (RE) (µg) | 8,8 | 7 | | |

| | | |
|---|---|---|
| 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