Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

149 kcal per maaltijd · 119 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 80 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 20 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Schar of tongschar, bereid in de magnetron, zonder toevoegingen	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	630	504			8%
kcal (kcal)	149	119			7%
Eiwit (g)	29,9	23,9	80,3		53%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	91,9	73,5			6%
Vet (g)	3,3	2,6	19,7		4%
Cholesterol (mg)	123	98			41%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,75	0,6	4,5		3%
EOV (g)	0,88	0,7			1%
MOV (g)	1,1	0,9			5%
Omega 3 (g)	0,88	0,7			64%
Omega 6 (g)	0,13	0,1			1%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,01			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,78	0,62			310%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,14	0,11		13%
B2 (mg)	0,14	0,11		9%
B3 (mg)	6,1	4,9		36%
B6 (mg)	0,29	0,23		19%
B12 (µg)	2,3	1,8		81%
C (mg)	2,5	2		3%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	17,5	14		
B11 / Foliumzuur (µg)	10	8		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	33,8	27		3%
Fosfor (mg)	195	156		35%
Magnesium (mg)	–	–		–
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	37,5	30		25%

IJzer (mg)	0,88	0,7	8%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	–	–	–
Kalium (mg)	338	270	10%
Natrium (mg)	138	110	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	17,5	14		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	29,9	23,9		53%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,8	2,2		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,34	0,27		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,11	0,09		
DHA (g)	0,44	0,35		
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)	0,25	0,2		
IJzer non-haem (mg)	0,63	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	17,5	14		

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