Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

140 kcal per maaltijd · 140 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 83 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 17 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Schol, bereid in de magnetron zonder toevoegingen	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	591	591			7%
kcal (kcal)	140	140			7%
Eiwit (g)	29	29	82,9		52%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	68,4	68,4			5%
Vet (g)	2,6	2,6	16,7		3%
Cholesterol (mg)	98	98			33%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,6	0,6	3,9		3%
EOV (g)	0,8	0,8			1%
MOV (g)	0,7	0,7			3%
Omega 3 (g)	0,6	0,6			44%
Omega 6 (g)	0,1	0,1			1%
Omega 3 ALA (g)	0,07	0,07			6%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,4	0,4			160%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,26	0,26		24%
B2 (mg)	0,17	0,17		11%
B3 (mg)	4	4		24%
B6 (mg)	0,23	0,23		15%
B12 (µg)	1	1		36%
C (mg)	2	2		3%
D (µg)	1,1	1,1		11%
E (mg)	0,9	0,9		7%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	8	8		
B11 / Foliumzuur (µg)	12	12		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	53	53		5%
Fosfor (mg)	300	300		55%
Magnesium (mg)	22	22		6%
Koper (mg)	0,02	0,02		2%
Jodium (µg)	35	35		23%

IJzer (mg)	0,5	0,5	5%
Selenium (µg)	42	42	60%
Zink (mg)	–	–	–
Kalium (mg)	250	250	7%
Natrium (mg)	110	110	7%

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		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)	29	29		52%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,4	2,4		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,2	0,2		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,08	0,08		
DHA (g)	0,2	0,2		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,9	0,9		
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)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,17	0,17		
IJzer haem (mg)	0,1	0,1		
IJzer non-haem (mg)	0,4	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	8	8		

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