Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

194 kcal per maaltijd · 194 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 45 en% · koolhydraten 4 en% (waarvan suikers 0) · vet 51 en% (waarvan verzadigd 15) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Schol, gebakken	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	810	810			10%
kcal (kcal)	194	194			10%
Eiwit (g)	22	22	45,4		39%
Koolhydraten (g)	2	2	4,1		1%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	62,7	62,7			4%
Vet (g)	10,9	10,9	50,6		12%
Cholesterol (mg)	85	85			28%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	3,3	3,3	15,3		15%
EOV (g)	1,6	1,6			2%
MOV (g)	2,3	2,3			9%
Omega 3 (g)	0,6	0,6			44%
Omega 6 (g)	1,6	1,6			18%
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,22	0,22		20%
B2 (mg)	0,11	0,11		7%
B3 (mg)	4,9	4,9		29%
B6 (mg)	0,08	0,08		5%
B12 (µg)	2	2		71%
C (mg)	2	2		3%
D (µg)	1,1	1,1		11%
E (mg)	2,6	2,6		20%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	8	8		
B11 / Foliumzuur (µg)	27	27		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	101	101		10%
Fosfor (mg)	125	125		23%
Magnesium (mg)	30	30		9%
Koper (mg)	0,03	0,03		3%
Jodium (µg)	31	31		21%

IJzer (mg)	0,9	0,9	8%
Selenium (µg)	48	48	69%
Zink (mg)	1	1	11%
Kalium (mg)	372	372	11%
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)	22	22		39%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	2	2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	10,4	10,4		
Transvetten (g)	0,1	0,1		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,6	2,6		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,4	0,4		
Delta-tocoferol (mg)	0,1	0,1		
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)	–	–		
IJzer haem (mg)	0,2	0,2		
IJzer non-haem (mg)	0,7	0,7		
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