Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

76 kcal per maaltijd · 76 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 86 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 14 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Schol, rauw	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	323	323			4%
kcal (kcal)	76	76			4%
Eiwit (g)	16,4	16,4	86,3		29%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	80,4	80,4			5%
Vet (g)	1,2	1,2	14,2		1%
Cholesterol (mg)	66	66			22%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,3	0,3	3,6		1%
EOV (g)	0,3	0,3			0%
MOV (g)	0,3	0,3			1%
Omega 3 (g)	0,3	0,3			22%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,19	0,19			76%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,33	0,33		30%
B2 (mg)	0,14	0,14		9%
B3 (mg)	5,2	5,2		31%
B6 (mg)	0,23	0,23		15%
B12 (µg)	1,3	1,3		46%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	1,1	1,1		11%
E (mg)	0,6	0,6		5%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	12	12		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	17	17		2%
Fosfor (mg)	157	157		29%
Magnesium (mg)	21	21		6%
Koper (mg)	0,01	0,01		1%
Jodium (µg)	31	31		21%

IJzer (mg)	0,1	0,1	1%
Selenium (µg)	37	37	53%
Zink (mg)	0,5	0,5	6%
Kalium (mg)	226	226	6%
Natrium (mg)	147	147	10%

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)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	16,4	16,4		29%
Stikstof (g)	2,6	2,6		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,1	1,1		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,1	0,1		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,07	0,07		
DHA (g)	0,09	0,09		
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)	–	–		
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)	0,12	0,12		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,1	0,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		

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