Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

112 kcal per maaltijd · 112 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 68 en% · koolhydraten 2 en% (waarvan suikers 0) · vet 31 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Scholfilet, gebakken of gestoofd	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	470	470			6%
kcal (kcal)	112	112			6%
Eiwit (g)	18,9	18,9	67,5		34%
Koolhydraten (g)	0,5	0,5	1,8		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	76,7	76,7			5%
Vet (g)	3,8	3,8	30,5		4%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,1	1,1	8,8		5%
EOV (g)	0,5	0,5			1%
MOV (g)	0,7	0,7			3%
Omega 3 (g)	0,2	0,2			15%
Omega 6 (g)	0,5	0,5			6%
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)	0,53	0,53		33%
B3 (mg)	1,8	1,8		11%
B6 (mg)	0,19	0,19		13%
B12 (µg)	1	1		36%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	2	2		20%
E (mg)	1,4	1,4		11%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	18	18		
B11 / Foliumzuur (µg)	27	27		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	74	74		7%
Fosfor (mg)	180	180		33%
Magnesium (mg)	22	22		6%
Koper (mg)	0,03	0,03		3%
Jodium (µg)	31	31		21%

IJzer (mg)	0,3	0,3	3%
Selenium (µg)	61	61	87%
Zink (mg)	0,68	0,68	8%
Kalium (mg)	274	274	8%
Natrium (mg)	110	110	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	10	10		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	19	19		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)	18,9	18,9		34%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,5	0,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	3,4	3,4		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,4	1,4		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,6	0,6		
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)	0,1	0,1		
IJzer non-haem (mg)	0,2	0,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	20	20		

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