Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

113 kcal per maaltijd · 90 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 84 en% · koolhydraten 3 en% (waarvan suikers 0) · vet 12 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Snoek, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	474	379			6%
kcal (kcal)	113	90			6%
Eiwit (g)	23,8	19	84,4		42%
Koolhydraten (g)	0,88	0,7	3,1		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	97,4	77,9			6%
Vet (g)	1,5	1,2	12,0		2%
Cholesterol (mg)	48,8	39			16%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,85	0,68	6,8		4%
EOV (g)	0,47	0,37			1%
MOV (g)	0,09	0,07			0%
Omega 3 (g)	0,02	0,02			2%
Omega 6 (g)	0,07	0,05			1%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,02			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,1	0,08		9%
B2 (mg)	0,05	0,04		3%
B3 (mg)	1,9	1,5		11%
B6 (mg)	0,19	0,15		13%
B12 (µg)	30	24		1071%
C (mg)	3,8	3		5%
D (µg)	1,1	0,9		11%
E (mg)	0,88	0,7		7%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	7,5	6		
B11 / Foliumzuur (µg)	–	–		–

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	62,5	50		6%
Fosfor (mg)	300	240		55%
Magnesium (mg)	36,3	29		10%
Koper (mg)	0,02	0,02		2%
Jodium (µg)	10	8		7%

IJzer (mg)	0,38	0,3	3%
Selenium (µg)	6,8	5,4	10%
Zink (mg)	1,2	0,96	13%
Kalium (mg)	460	368	13%
Natrium (mg)	66,3	53	4%

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)	7,5	6		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,8	3		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,4	1,1		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,88	0,7		
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)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	7,5	6		
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