Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

121 kcal per maaltijd · 97 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 73 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 22 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Spiering, regenboogspiering, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	508	406			6%
kcal (kcal)	121	97			6%
Eiwit (g)	22	17,6	72,7		39%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	98,5	78,8			7%
Vet (g)	3	2,4	22,5		3%
Cholesterol (mg)	87,5	70			29%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,57	0,45	4,2		3%
EOV (g)	0,8	0,64			1%
MOV (g)	1,1	0,89			5%
Omega 3 (g)	0,98	0,78			72%
Omega 6 (g)	0,13	0,1			1%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,05			6%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,87	0,69			347%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,01		1%
B2 (mg)	0,15	0,12		9%
B3 (mg)	5,9	4,7		35%
B6 (mg)	0,19	0,15		13%
B12 (µg)	4,3	3,4		154%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	1	0,8		10%
E (mg)	0,63	0,5		5%
K (µg)	0,13	0,1		0%
A (µg)	18,8	15		
B11 / Foliumzuur (µg)	5	4		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	75	60		8%
Fosfor (mg)	288	230		52%
Magnesium (mg)	37,5	30		11%
Koper (mg)	0,17	0,14		19%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,1	0,9	10%
Selenium (µg)	45,6	36,5	65%
Zink (mg)	2,1	1,7	23%
Kalium (mg)	363	290	10%
Natrium (mg)	75	60	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	18,8	15		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,13	0,1		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	0,34	0,27		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,02	0,02		
DHA (g)	0,52	0,42		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,63	0,5		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
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)	–	–		
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