Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

265 kcal per maaltijd · 212 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 38 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 63 en% (waarvan verzadigd 22) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Sprotfilet, gerookt	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1104	883			13%
kcal (kcal)	265	212			13%
Eiwit (g)	24,9	19,9	37,5		44%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	81,8	65,4			5%
Vet (g)	18,5	14,8	62,8		21%
Cholesterol (mg)	95	76			32%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	6,4	5,1	21,7		29%
EOV (g)	8,3	6,6			9%
MOV (g)	2,1	1,7			9%
Omega 3 (g)	1,9	1,5			137%
Omega 6 (g)	0,25	0,2			3%
Omega 3 ALA (g)	0,1	0,08			9%
Omega 3 EPA+DHA (g)	1,5	1,2			615%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,34	0,27		31%
B2 (mg)	0,21	0,17		13%
B3 (mg)	13,3	10,6		78%
B6 (mg)	0,7	0,56		47%
B12 (µg)	8,8	7		313%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	16,3	13		163%
E (mg)	0,63	0,5		5%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	7,5	6		
B11 / Foliumzuur (µg)	12,5	10		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	11,3	9		1%
Fosfor (mg)	398	318		72%
Magnesium (mg)	46,3	37		13%
Koper (mg)	0,11	0,09		13%
Jodium (µg)	76,3	61		51%

IJzer (mg)	1,4	1,1	13%
Selenium (µg)	12,5	10	18%
Zink (mg)	2,1	1,7	24%
Kalium (mg)	289	231	8%
Natrium (mg)	2035	1628	136%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	26,3	21		1%
Zeaxanthine (µg)	3,8	3		2%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	7,5	6		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	24,9	19,9		44%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	17	13,6		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,65	0,52		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,05	0,04		
DHA (g)	0,89	0,71		
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)	–	–		
IJzer haem (mg)	0,5	0,4		
IJzer non-haem (mg)	0,88	0,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	7,5	6		

Verz vetz rest (g)	0,09	0,07

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