Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

135 kcal per maaltijd · 135 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 61 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 35 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Steur, gemengde soorten, gebakken	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	565	565			7%
kcal (kcal)	135	135			7%
Eiwit (g)	20,7	20,7	61,3		37%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	69,9	69,9			5%
Vet (g)	5,2	5,2	34,5		6%
Cholesterol (mg)	77	77			26%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,2	1,2	7,8		5%
EOV (g)	2,5	2,5			3%
MOV (g)	0,89	0,89			4%
Omega 3 (g)	0,72	0,72			53%
Omega 6 (g)	0,17	0,17			2%
Omega 3 ALA (g)	0,13	0,13			12%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,37	0,37			147%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,08		7%
B2 (mg)	0,09	0,09		6%
B3 (mg)	14	14		82%
B6 (mg)	0,23	0,23		15%
B12 (µg)	2,5	2,5		89%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	12,9	12,9		129%
E (mg)	0,63	0,63		5%
K (µg)	0,1	0,1		0%
A (µg)	263	263		
B11 / Foliumzuur (µg)	17	17		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	17	17		2%
Fosfor (mg)	271	271		49%
Magnesium (mg)	45	45		13%
Koper (mg)	0,05	0,05		6%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,9	0,9	8%
Selenium (µg)	16,2	16,2	23%
Zink (mg)	0,54	0,54	6%
Kalium (mg)	364	364	10%
Natrium (mg)	69	69	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)	263	263		33%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,1	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)	0,25	0,25		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,06	0,06		
DHA (g)	0,12	0,12		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,63	0,63		
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