Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

216 kcal per maaltijd · 173 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 72 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 23 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Steur, gemengde soorten, gerookt	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	904	723			11%
kcal (kcal)	216	173			11%
Eiwit (g)	39	31,2	72,1		70%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	78,1	62,5			5%
Vet (g)	5,5	4,4	22,9		6%
Cholesterol (mg)	100	80			33%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,3	1	5,4		6%
EOV (g)	2,9	2,4			3%
MOV (g)	0,55	0,44			2%
Omega 3 (g)	0,4	0,32			29%
Omega 6 (g)	0,14	0,11			2%
Omega 3 ALA (g)	0,14	0,11			13%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,22	0,18			89%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,11	0,09		10%
B2 (mg)	0,11	0,09		7%
B3 (mg)	21,2	16,9		124%
B6 (mg)	0,34	0,27		23%
B12 (µg)	3,6	2,9		129%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	20,1	16,1		201%
E (mg)	0,63	0,5		5%
K (µg)	0,13	0,1		0%
A (µg)	350	280		
B11 / Foliumzuur (µg)	25	20		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	21,3	17		2%
Fosfor (mg)	351	281		64%
Magnesium (mg)	58,8	47		17%
Koper (mg)	0,06	0,05		7%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,2	0,93	11%
Selenium (µg)	25,1	20,1	36%
Zink (mg)	0,7	0,56	8%
Kalium (mg)	474	379	14%
Natrium (mg)	924	739	62%

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)	350	280		44%
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)	0,1	0,08		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,04	0,03		
DHA (g)	0,12	0,10		
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