Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

61 kcal per maaltijd · 122 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 22 en% · koolhydraten 51 en% (waarvan suikers 12) · vet 27 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Surimi	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	258	515			3%
kcal (kcal)	61	122			3%
Eiwit (g)	3,4	6,8	22,3		6%
Koolhydraten (g)	7,8	15,5	50,8		3%
Suiker (g)	1,9	3,7	12,1		4%
Water (g)	36,9	73,7			2%
Vet (g)	1,8	3,6	26,6		2%
Cholesterol (mg)	5,5	11			2%
Vezels (g)	0,15	0,3	0,5		1%
Verzadigd (g)	0,1	0,2	1,5		0%
EOV (g)	0,8	1,6			1%
MOV (g)	0,35	0,7			1%
Omega 3 (g)	0,1	0,2			7%
Omega 6 (g)	0,25	0,5			3%
Omega 3 ALA (g)	0,12	0,23			10%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,02		1%
B2 (mg)	0,01	0,02		1%
B3 (mg)	0,1	0,2		1%
B6 (mg)	0,02	0,03		1%
B12 (µg)	0,36	0,71		13%
C (mg)	–	–		–
D (µg)	0,15	0,3		2%
E (mg)	0,55	1,1		4%
K (µg)	0,05	0,1		0%
A (µg)	14	28		
B11 / Foliumzuur (µg)	1	2		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	9,5	19		1%
Fosfor (mg)	22	44		4%
Magnesium (mg)	6	12		2%
Koper (mg)	0,02	0,04		2%
Jodium (µg)	5	10		3%

IJzer (mg)	0,2	0,4	2%
Selenium (µg)	4,5	9	6%
Zink (mg)	0,10	0,19	1%
Kalium (mg)	26	52	1%
Natrium (mg)	355	710	24%

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)	14	28		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,05	0,1		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	3,4	6,8		6%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	5,9	11,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,3	2,5		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
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)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,01	0,01		
IJzer haem (mg)	0,2	0,4		
IJzer non-haem (mg)	0	0		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	14	28		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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