Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

113 kcal per maaltijd · 90 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 73 en% · koolhydraten 13 en% (waarvan suikers 0) · vet 14 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tarbot, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	475	380			6%
kcal (kcal)	113	90			6%
Eiwit (g)	20,5	16,4	72,9		37%
Koolhydraten (g)	3,6	2,9	12,8		1%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	97,9	78,3			7%
Vet (g)	1,8	1,4	14,2		2%
Cholesterol (mg)	60	48			20%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,32	0,26	2,6		1%
EOV (g)	0,3	0,24			0%
MOV (g)	0,58	0,47			2%
Omega 3 (g)	0,58	0,47			43%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,04			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,47	0,38			189%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,04		4%
B2 (mg)	0,1	0,08		6%
B3 (mg)	11,5	9,2		67%
B6 (mg)	0,19	0,15		13%
B12 (µg)	1	0,8		36%
C (mg)	2,1	1,7		3%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1	0,8		8%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	14,6	11,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	20	16		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	61,3	49		6%
Fosfor (mg)	254	203		46%
Magnesium (mg)	28,8	23		8%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	43,8	35		29%

IJzer (mg)	0,31	0,25	3%
Selenium (µg)	31,3	25	45%
Zink (mg)	0,25	0,2	3%
Kalium (mg)	413	330	12%
Natrium (mg)	87,5	70	6%

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)	14,6	11,7		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,3	2,6		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,2	1,0		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	0,11	0,09		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,06	0,05		
DHA (g)	0,36	0,29		
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)	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)	14,6	11,7		
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