Recept

Recept · 1 maaltijd · 120 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

154 kcal per maaltijd · 128 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 82 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 19 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tilapia, bereid zonder vet	120 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	652	543			8%
kcal (kcal)	154	128			8%
Eiwit (g)	31,4	26,2	81,9		56%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	85,9	71,6			6%
Vet (g)	3,2	2,7	19,0		4%
Cholesterol (mg)	68,4	57			23%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,96	0,8	5,6		4%
EOV (g)	0,96	0,8			1%
MOV (g)	0,6	0,5			2%
Omega 3 (g)	0,24	0,2			18%
Omega 6 (g)	0,36	0,3			4%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,02			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,11	0,09			43%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,11	0,09		10%
B2 (mg)	0,08	0,07		5%
B3 (mg)	5,6	4,7		33%
B6 (mg)	0,15	0,12		10%
B12 (µg)	2,2	1,9		80%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	29,2	24,3		292%
E (mg)	0,96	0,8		7%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,2	6		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	16,8	14		2%
Fosfor (mg)	245	204		45%
Magnesium (mg)	40,8	34		12%
Koper (mg)	0,10	0,08		11%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,84	0,7	8%
Selenium (µg)	64,8	54	93%
Zink (mg)	0,49	0,41	5%
Kalium (mg)	456	380	13%
Natrium (mg)	67,2	56	4%

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)	0	0		0%
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)	31,4	26,2		56%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,9	2,4		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,04	0,03		
DHA (g)	0,10	0,08		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,96	0,8		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,12	0,1		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	0,12	0,1		
IJzer haem (mg)	0,24	0,2		
IJzer non-haem (mg)	0,6	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		

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