Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

108 kcal per maaltijd · 86 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 83 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 17 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tilapia, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	455	364			5%
kcal (kcal)	108	86			5%
Eiwit (g)	22,4	17,9	83,3		40%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	100	80,3			7%
Vet (g)	2	1,6	16,7		2%
Cholesterol (mg)	58,8	47			20%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,63	0,5	5,2		3%
EOV (g)	0,63	0,5			1%
MOV (g)	0,38	0,3			2%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			9%
Omega 6 (g)	0,25	0,2			3%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,01			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,08	0,06			30%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,05		6%
B2 (mg)	0,06	0,05		4%
B3 (mg)	9,1	7,3		54%
B6 (mg)	0,23	0,18		15%
B12 (µg)	1,4	1,1		49%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	30,4	24,3		304%
E (mg)	0,88	0,7		7%
K (µg)	2,1	1,7		3%
A (µg)	1,3	1		
B11 / Foliumzuur (µg)	30	24		10%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	22,5	18		2%
Fosfor (mg)	226	181		41%
Magnesium (mg)	35	28		10%
Koper (mg)	0,03	0,02		3%
Jodium (µg)	5	4		3%

IJzer (mg)	0,25	0,2	2%
Selenium (µg)	35	28	50%
Zink (mg)	0,43	0,34	5%
Kalium (mg)	441	353	13%
Natrium (mg)	65	52	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	1,3	1		0%
Luteine (µg)	0	0		0%
Zeaxanthine (µg)	5	4		3%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	1,3	1		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1,6	1,3		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	22,4	17,9		40%
Stikstof (g)	3,6	2,9		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	0,5	0,4		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,8	1,4		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,03	0,02		
DHA (g)	0,06	0,05		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,88	0,7		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,25	0,2		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,08	0,06		
IJzer haem (mg)	0,13	0,1		
IJzer non-haem (mg)	0,13	0,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	1,3	1		

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