Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

95 kcal per maaltijd · 76 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 77 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 23 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tong, rauw, vis	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	400	320			5%
kcal (kcal)	95	76			5%
Eiwit (g)	18,4	14,7	77,4		33%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	104	83,4			7%
Vet (g)	2,4	1,9	22,5		3%
Cholesterol (mg)	75	60			25%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,5	0,4	4,7		2%
EOV (g)	0,5	0,4			1%
MOV (g)	0,63	0,5			3%
Omega 3 (g)	0,63	0,5			46%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,01			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,36	0,29			145%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,11	0,09		10%
B2 (mg)	0,1	0,08		6%
B3 (mg)	8,8	7		51%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,3	1		45%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	1,4	1,1		14%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	13,8	11		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	21,3	17		2%
Fosfor (mg)	250	200		45%
Magnesium (mg)	21,3	17		6%
Koper (mg)	0,01	0,01		1%
Jodium (µg)	31,3	25		21%

IJzer (mg)	0,63	0,5	6%
Selenium (µg)	75	60	107%
Zink (mg)	0,5	0,4	6%
Kalium (mg)	288	230	8%
Natrium (mg)	125	100	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	18,4	14,7		33%
Stikstof (g)	3	2,4		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2	1,6		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,1	0,08		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,16	0,13		
DHA (g)	0,26	0,21		
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)	–	–		
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)	0,2	0,16		
IJzer haem (mg)	0,25	0,2		
IJzer non-haem (mg)	0,38	0,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		

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