Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

202 kcal per maaltijd · 202 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 49 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 51 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vette vis (>5 g vet), bereid in magnetron, zonder toevoegingen	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	844	844			10%
kcal (kcal)	202	202			10%
Eiwit (g)	24,7	24,7	48,9		44%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	63,9	63,9			4%
Vet (g)	11,5	11,5	51,2		13%
Cholesterol (mg)	94	94			31%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	2,7	2,7	12,0		12%
EOV (g)	5,2	5,2			6%
MOV (g)	2,5	2,5			10%
Omega 3 (g)	2,1	2,1			154%
Omega 6 (g)	0,4	0,4			5%
Omega 3 ALA (g)	0,12	0,12			11%
Omega 3 EPA+DHA (g)	1,6	1,6			640%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,15	0,15		14%
B2 (mg)	0,26	0,26		16%
B3 (mg)	8,6	8,6		51%
B6 (mg)	0,26	0,26		17%
B12 (µg)	4	4		142%
C (mg)	1	1		1%
D (µg)	6,3	6,3		63%
E (mg)	0,7	0,7		5%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	363	363		
B11 / Foliumzuur (µg)	12,5	12,5		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	29	29		3%
Fosfor (mg)	227	227		41%
Magnesium (mg)	17	17		5%
Koper (mg)	0,04	0,04		4%
Jodium (µg)	13,5	13,5		9%

IJzer (mg)	0,8	0,8	7%
Selenium (µg)	20	20	29%
Zink (mg)	0,78	0,78	9%
Kalium (mg)	332	332	9%
Natrium (mg)	82	82	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	6	6		0%
Zeaxanthine (µg)	2	2		1%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	363	363		45%
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)	24,7	24,7		44%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	10,6	10,6		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,56	0,56		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,22	0,22		
DHA (g)	1	1		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,6	0,6		
Beta-tocoferol (mg)	0,1	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,2	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)	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)	0,08	0,08		
IJzer haem (mg)	0,2	0,2		
IJzer non-haem (mg)	0,6	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	363	363		

Verz vetz rest (g)	0,01	0,01

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