Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

279 kcal per maaltijd · 223 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 40 en% · koolhydraten 1 en% (waarvan suikers 0) · vet 59 en% (waarvan verzadigd 23) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vink, runder- gebakken	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1160	928			14%
kcal (kcal)	279	223			14%
Eiwit (g)	28	22,4	40,2		50%
Koolhydraten (g)	0,63	0,5	0,9		0%
Suiker (g)	0,25	0,2	0,4		1%
Water (g)	76,4	61,1			5%
Vet (g)	18,1	14,5	58,5		20%
Cholesterol (mg)	90	72			30%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	7	5,6	22,6		31%
EOV (g)	7,9	6,3			9%
MOV (g)	1,6	1,3			7%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			9%
Omega 6 (g)	1,4	1,1			16%
Omega 3 ALA (g)	0,14	0,11			12%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,07		8%
B2 (mg)	0,2	0,16		13%
B3 (mg)	4,4	3,5		26%
B6 (mg)	0,28	0,22		18%
B12 (µg)	2,3	1,8		82%
C (mg)	5	4		7%
D (µg)	1,1	0,9		11%
E (mg)	1,5	1,2		12%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	40	32		
B11 / Foliumzuur (µg)	9,9	7,9		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	23,8	19		2%
Fosfor (mg)	243	194		44%
Magnesium (mg)	28,8	23		8%
Koper (mg)	0,13	0,1		14%
Jodium (µg)	3	2,4		2%

IJzer (mg)	3,1	2,5	28%
Selenium (µg)	11,3	9	16%
Zink (mg)	6,5	5,2	72%
Kalium (mg)	485	388	14%
Natrium (mg)	861	689	57%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	33,8	27		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	42,5	34		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	28	22,4		50%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,5	0,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	17,3	13,8		
Transvetten (g)	0,38	0,3		
EPA (g)	0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,03	0,02		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	1,5	1,2		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
Delta-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
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)	0,03	0,02		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,46	0,37		
IJzer haem (mg)	2	1,6		
IJzer non-haem (mg)	1,1	0,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	45	36		

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