Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

261 kcal per maaltijd · 209 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 32 en% · koolhydraten 6 en% (waarvan suikers 2) · vet 61 en% (waarvan verzadigd 25) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vink, runder, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1085	868			13%
kcal (kcal)	261	209			13%
Eiwit (g)	20,8	16,6	31,8		37%
Koolhydraten (g)	4	3,2	6,1		2%
Suiker (g)	1,1	0,9	1,7		2%
Water (g)	81	64,8			5%
Vet (g)	17,8	14,2	61,1		20%
Cholesterol (mg)	67,5	54			23%
Vezels (g)	1	0,8	0,8		3%
Verzadigd (g)	7,4	5,9	25,4		33%
EOV (g)	8	6,4			9%
MOV (g)	0,63	0,5			3%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			9%
Omega 6 (g)	0,5	0,4			6%
Omega 3 ALA (g)	0,1	0,08			9%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,06		7%
B2 (mg)	0,15	0,12		9%
B3 (mg)	7,4	5,9		43%
B6 (mg)	0,29	0,23		19%
B12 (µg)	1,8	1,4		64%
C (mg)	7,5	6		10%
D (µg)	0,75	0,6		8%
E (mg)	0,75	0,6		6%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	17,5	14		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,4	5,9		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	16,3	13		2%
Fosfor (mg)	198	158		36%
Magnesium (mg)	25	20		7%
Koper (mg)	0,1	0,08		11%
Jodium (µg)	3,1	2,5		2%

IJzer (mg)	2,4	1,9	22%
Selenium (µg)	7,5	6	11%
Zink (mg)	4,8	3,9	53%
Kalium (mg)	378	302	11%
Natrium (mg)	749	599	50%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	33,8	27		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	20	16		3%
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)	20,8	16,6		37%
Stikstof (g)	3,4	2,7		
Polysacchariden (g)	2,9	2,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	16,9	13,5		
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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,63	0,5		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
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)	0,03	0,02		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,44	0,35		
IJzer haem (mg)	2	1,6		
IJzer non-haem (mg)	0,38	0,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	23,8	19		

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