Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

280 kcal per maaltijd · 80 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 39 en% · koolhydraten 39 en% (waarvan suikers 11) · vet 21 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vis-aardappelovenschotel, met koolvis, halfvolle melk	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1183	338			14%
kcal (kcal)	280	80			14%
Eiwit (g)	27,0	7,7	38,5		48%
Koolhydraten (g)	27,2	7,8	38,9		10%
Suiker (g)	7,9	2,2	11,2		16%
Water (g)	282	80,6			19%
Vet (g)	6,4	1,8	20,5		7%
Cholesterol (mg)	168	48			56%
Vezels (g)	1,6	0,46	1,2		5%
Verzadigd (g)	2,3	0,66	7,4		10%
EOV (g)	2	0,56			2%
MOV (g)	1,2	0,33			5%
Omega 3 (g)	0,56	0,16			41%
Omega 6 (g)	0,58	0,17			7%
Omega 3 ALA (g)	0,14	0,04			12%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,4	0,11			161%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,32	0,09		29%
B2 (mg)	0,41	0,12		26%
B3 (mg)	7,8	2,2		46%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,9	0,54		68%
C (mg)	11,1	3,2		15%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,5	0,44		12%
K (µg)	3,2	0,9		5%
A (µg)	88,9	25,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	50,3	14,4		17%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	191	54,5		19%
Fosfor (mg)	399	114		73%
Magnesium (mg)	62,9	18		18%
Koper (mg)	0,18	0,05		20%
Jodium (µg)	166	47,3		110%

IJzer (mg)	1,6	0,47	15%
Selenium (µg)	38,4	11	55%
Zink (mg)	1,7	0,48	19%
Kalium (mg)	1293	369	37%
Natrium (mg)	936	268	62%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	24,6	7		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	84	24		11%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,3	1,2		
Polysacchariden (g)	19,4	5,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,99	0,28		
Som van vetzuren (g)	5,5	1,6		
Transvetten (g)	0,03	0,01		
EPA (g)	0,1	0,03		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,3	0,09		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,5	0,44		
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)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
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