# Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

**Voedingswaardewijzer**
29 november 2026

## 455 kcal per maaltijd · 130 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 29 en% (waarvan suikers 6) · vet 51 en% (waarvan verzadigd 27) · vezel 1 en%.

## Ingrediënten

| Voedingsmiddel | Hoeveelheid |
|---|---|
| Vis-aardappelovenschotel, met regenboogforel en kookroom | 350 g |

## Macronutriënten

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | en% | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|---|
| kJ (kJ) | 1908 | 545 | | | 23% |
| kcal (kcal) | 455 | 130 | | | 23% |
| Eiwit (g) | 18,1 | 5,2 | 15,9 | | 32% |
| Koolhydraten (g) | 33,5 | 9,6 | 29,5 | | 13% |
| Suiker (g) | 7,1 | 2 | 6,3 | | 14% |
| Water (g) | 245 | 69,9 | | | 16% |
| Vet (g) | 25,6 | 7,3 | 50,6 | | 29% |
| Cholesterol (mg) | 79,1 | 22,6 | | | 26% |
| Vezels (g) | 2,7 | 0,76 | 1,2 | | 9% |
| Verzadigd (g) | 13,8 | 3,9 | 27,3 | | 62% |
| EOV (g) | 7,1 | 2 | | | 8% |
| MOV (g) | 2,4 | 0,68 | | | 10% |
| Omega 3 (g) | 1,5 | 0,43 | | | 110% |
| Omega 6 (g) | 0,72 | 0,21 | | | 8% |
| Omega 3 ALA (g) | 0,19 | 0,05 | | | 17% |
| Omega 3 EPA+DHA (g) | 1,1 | 0,3 | | | 420% |

## Vitaminen

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| B1 (mg) | 0,39 | 0,11 | | 35% |
| B2 (mg) | 0,28 | 0,08 | | 18% |
| B3 (mg) | 9,9 | 2,8 | | 58% |
| B6 (mg) | – | – | | – |
| B12 (µg) | 3,2 | 0,91 | | 114% |
| C (mg) | 20,7 | 5,9 | | 28% |
| D (µg) | – | – | | – |
| E (mg) | 1,6 | 0,46 | | 12% |
| K (µg) | 31,2 | 8,9 | | 45% |
| A (µg) | 176 | 50,3 | | |
| B11 / Foliumzuur (µg) | 48 | 13,7 | | 16% |

## Mineralen

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| Calcium (mg) | 230 | 65,8 | | 23% |
| Fosfor (mg) | 381 | 109 | | 69% |
| Magnesium (mg) | 79,3 | 22,7 | | 23% |
| Koper (mg) | 0,24 | 0,07 | | 27% |
| Jodium (µg) | 78,8 | 22,5 | | 53% |

| | | | |
|---|---|---|---|
| IJzer (mg) | 2,3 | 0,65 | 21% |
| Selenium (µg) | 13,2 | 3,8 | 19% |
| Zink (mg) | 1,5 | 0,42 | 16% |
| Kalium (mg) | 1457 | 416 | 42% |
| Natrium (mg) | 829 | 237 | 55% |

## Overig

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| Beta-caroteen (µg) | 415 | 119 | | 10% |
| Alfa-caroteen (µg) | – | – | | – |
| Luteine (µg) | – | – | | – |
| Zeaxanthine (µg) | – | – | | – |
| Lycopeen (µg) | – | – | | – |
| RAE (µg) | 193 | 55,1 | | 24% |
| Beta-cryptoxanthine (µg) | – | – | | – |

## Details

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| K1 (µg) | – | – | | |
| Eiwit plantaardig (g) | – | – | | – |
| Eiwit dierlijk (g) | – | – | | – |
| Stikstof (g) | 2,9 | 0,83 | | |
| Polysacchariden (g) | 26,4 | 7,5 | | |
| K2 (µg) | – | – | | |
| Polyolen (g) | 0 | 0 | | |
| Alcohol (g) | 0 | 0 | | |
| Organische zuren (g) | 4,7 | 1,3 | | |
| Som van vetzuren (g) | 23,8 | 6,8 | | |
| Transvetten (g) | 0,54 | 0,15 | | |
| EPA (g) | 0,25 | 0,07 | | |
| C22:5 n-3 cis (DPA) (g) | – | – | | |
| DHA (g) | 0,8 | 0,23 | | |
| C21:5 n-3 cis (HPA) (g) | – | – | | |
| Alfa-tocoferol (mg) | 1,6 | 0,46 | | |
| 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