Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

396 kcal per maaltijd · 113 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 28 en% · koolhydraten 28 en% (waarvan suikers 8) · vet 42 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1656	473			20%
kcal (kcal)	396	113			20%
Eiwit (g)	28,1	8	28,4		50%
Koolhydraten (g)	27,2	7,8	27,5		10%
Suiker (g)	7,9	2,2	8,0		16%
Water (g)	268	76,7			18%
Vet (g)	18,6	5,3	42,4		21%
Cholesterol (mg)	165	47,3			55%
Vezels (g)	1,6	0,46	0,8		5%
Verzadigd (g)	4,7	1,3	10,7		21%
EOV (g)	6,2	1,8			7%
MOV (g)	5,6	1,6			23%
Omega 3 (g)	4,3	1,2			315%
Omega 6 (g)	1,2	0,36			14%
Omega 3 ALA (g)	0,4	0,11			36%
Omega 3 EPA+DHA (g)	3	0,86			1198%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,46	0,13		42%
B2 (mg)	0,48	0,14		30%
B3 (mg)	12,9	3,7		76%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	4,4	1,3		156%
C (mg)	11,1	3,2		15%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	3	0,84		23%
K (µg)	6,9	2		10%
A (µg)	89,8	25,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	54,7	15,6		18%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	199	56,8		20%
Fosfor (mg)	468	134		85%
Magnesium (mg)	73,6	21		21%
Koper (mg)	0,21	0,06		23%
Jodium (µg)	146	41,7		97%

IJzer (mg)	1,8	0,52	17%
Selenium (µg)	38,4	11	55%
Zink (mg)	1,8	0,5	20%
Kalium (mg)	1244	355	36%
Natrium (mg)	939	268	63%

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)	84,8	24,2		11%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,5	1,3		
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)	16,6	4,7		
Transvetten (g)	0,03	0,01		
EPA (g)	0,76	0,22		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	2,2	0,64		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	3	0,84		
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