Recept

Recept · 1 maaltijd · 20 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

20 kcal per maaltijd · 100 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 70 en% · koolhydraten 6 en% (waarvan suikers 6) · vet 24 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vis, filet, licht gezouten	20 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	84	420			1%
kcal (kcal)	20	100			1%
Eiwit (g)	3,5	17,5	69,9		6%
Koolhydraten (g)	0,28	1,4	5,6		0%
Suiker (g)	0,28	1,4	5,6		1%
Water (g)	15	74,9			1%
Vet (g)	0,54	2,7	24,1		1%
Cholesterol (mg)	11,3	56,4			4%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,13	0,64	5,8		1%
EOV (g)	0,14	0,68			0%
MOV (g)	0,17	0,85			1%
Omega 3 (g)	0,13	0,64			9%
Omega 6 (g)	0,04	0,18			0%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,07			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,08	0,42			34%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,07		1%
B2 (mg)	0,03	0,13		2%
B3 (mg)	1,4	7,2		8%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,91	4,5		32%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,29	1,4		2%
K (µg)	0,12	0,62		0%
A (µg)	5,5	27,6		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,9	9,6		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	19,3	96,5		2%
Fosfor (mg)	48,7	244		9%
Magnesium (mg)	5,2	25,8		1%
Koper (mg)	0,01	0,06		1%
Jodium (µg)	18,9	94,3		13%

IJzer (mg)	0,11	0,54	1%
Selenium (µg)	4,8	23,8	7%
Zink (mg)	0,34	1,7	4%
Kalium (mg)	63,6	318	2%
Natrium (mg)	211	1056	14%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	5,5	27,6		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,56	2,8		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	0,44	2,2		
Transvetten (g)	< 0,01	0,02		
EPA (g)	0,04	0,18		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,05	0,24		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,29	1,4		
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