Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

285 kcal per maaltijd · 114 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 43 en% · koolhydraten 12 en% (waarvan suikers 6) · vet 43 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vis-groenteovenschotel, met verse vis, melk, gemengde groenten en ei	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1195	478			14%
kcal (kcal)	285	114			14%
Eiwit (g)	31	12,4	43,5		55%
Koolhydraten (g)	8,7	3,5	12,2		3%
Suiker (g)	4,3	1,7	6,0		9%
Water (g)	199	79,5			13%
Vet (g)	13,7	5,5	43,2		15%
Cholesterol (mg)	230	91,8			77%
Vezels (g)	1,4	0,54	1,0		5%
Verzadigd (g)	3,8	1,5	12,1		17%
EOV (g)	5,1	2			6%
MOV (g)	3,1	1,2			13%
Omega 3 (g)	1,2	0,5			91%
Omega 6 (g)	1,8	0,71			20%
Omega 3 ALA (g)	0,5	0,2			45%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,56	0,22			224%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,18	0,07		16%
B2 (mg)	0,46	0,19		29%
B3 (mg)	11	4,4		65%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	6,7	2,7		240%
C (mg)	16,3	6,5		22%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	3,6	1,4		28%
K (µg)	19,6	7,8		28%
A (µg)	176	70,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	64,9	26		22%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	246	98,4		25%
Fosfor (mg)	483	193		88%
Magnesium (mg)	52,6	21		15%
Koper (mg)	0,16	0,06		17%
Jodium (µg)	129	51,7		86%

IJzer (mg)	1,8	0,74	17%
Selenium (µg)	46,8	18,7	67%
Zink (mg)	3,3	1,3	36%
Kalium (mg)	612	245	17%
Natrium (mg)	1159	464	77%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1910	764		48%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	334	134		42%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	5	2		
Polysacchariden (g)	4,4	1,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,28	0,11		
Som van vetzuren (g)	12,2	4,9		
Transvetten (g)	0,08	0,03		
EPA (g)	0,22	0,09		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,34	0,14		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	3,6	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