Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

360 kcal per maaltijd · 144 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 31 en% · koolhydraten 8 en% (waarvan suikers 7) · vet 60 en% (waarvan verzadigd 22) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vis-groenteovenschotel, met zalm, gemengde groenten, smeltkaas en melk	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1498	599			18%
kcal (kcal)	360	144			18%
Eiwit (g)	28,1	11,3	31,3		50%
Koolhydraten (g)	7,1	2,8	7,9		3%
Suiker (g)	6,5	2,6	7,2		13%
Water (g)	184	73,7			12%
Vet (g)	23,9	9,6	59,8		27%
Cholesterol (mg)	89,4	35,8			30%
Vezels (g)	1,3	0,53	0,7		4%
Verzadigd (g)	8,9	3,6	22,2		40%
EOV (g)	6,8	2,7			8%
MOV (g)	5,1	2			21%
Omega 3 (g)	4	1,6			292%
Omega 6 (g)	1,1	0,43			12%
Omega 3 ALA (g)	0,41	0,16			36%
Omega 3 EPA+DHA (g)	2,8	1,1			1101%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,25	0,10		23%
B2 (mg)	0,51	0,2		32%
B3 (mg)	12,7	5,1		74%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	4	1,6		142%
C (mg)	18,8	7,5		25%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,6	1		20%
K (µg)	20,8	8,3		30%
A (µg)	94,1	37,6		
B11 / Foliumzuur (µg)	45,3	18,1		15%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	356	142		36%
Fosfor (mg)	556	222		101%
Magnesium (mg)	50,3	20,1		14%
Koper (mg)	0,23	0,09		25%
Jodium (µg)	110	44,2		74%

IJzer (mg)	0,97	0,39	9%
Selenium (µg)	35,3	14,1	50%
Zink (mg)	2	0,79	22%
Kalium (mg)	609	244	17%
Natrium (mg)	930	372	62%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2201	880		55%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	293	117		37%
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	1,8		
Polysacchariden (g)	0,6	0,24		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,36	0,14		
Som van vetzuren (g)	21,1	8,4		
Transvetten (g)	0,21	0,09		
EPA (g)	0,7	0,28		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	2	0,82		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,6	1		
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