Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

305 kcal per maaltijd · 87 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 34 en% · koolhydraten 29 en% (waarvan suikers 4) · vet 35 en% (waarvan verzadigd 15) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vis met aardappelpuree, HK, kant-en-klaar	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1278	365			15%
kcal (kcal)	305	87			15%
Eiwit (g)	26,1	7,5	34,3		47%
Koolhydraten (g)	21,7	6,2	28,5		8%
Suiker (g)	3,1	0,9	4,1		6%
Water (g)	242	69,3			16%
Vet (g)	12	3,4	35,3		13%
Cholesterol (mg)	86,3	24,7			29%
Vezels (g)	1,4	0,39	0,9		5%
Verzadigd (g)	5,2	1,5	15,2		23%
EOV (g)	3,4	0,97			4%
MOV (g)	1,6	0,46			7%
Omega 3 (g)	0,73	0,21			54%
Omega 6 (g)	0,84	0,24			9%
Omega 3 ALA (g)	0,3	0,08			27%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,42	0,12			166%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,26	0,07		23%
B2 (mg)	0,21	0,06		13%
B3 (mg)	7,6	2,2		44%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,2	0,35		44%
C (mg)	10,8	3,1		14%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,2	0,34		9%
K (µg)	3,3	0,95		5%
A (µg)	38,6	11		
B11 / Foliumzuur (µg)	31	8,9		10%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	143	40,9		14%
Fosfor (mg)	367	105		67%
Magnesium (mg)	55,8	15,9		16%
Koper (mg)	0,22	0,06		25%
Jodium (µg)	102	29,1		68%

IJzer (mg)	1,2	0,34	11%
Selenium (µg)	33,3	9,5	48%
Zink (mg)	1,3	0,38	15%
Kalium (mg)	1018	291	29%
Natrium (mg)	960	274	64%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	25,6	7,3		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	41,4	11,8		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,2	1,2		
Polysacchariden (g)	18,6	5,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,81	0,23		
Som van vetzuren (g)	10,7	3		
Transvetten (g)	0,09	0,03		
EPA (g)	0,11	0,03		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,3	0,09		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,2	0,34		
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