Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

303 kcal per maaltijd · 242 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 28 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 71 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vis, rauw, gemiddeld meer dan 5 g vet	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1259	1007			15%
kcal (kcal)	303	242			15%
Eiwit (g)	21,5	17,2	28,4		38%
Koolhydraten (g)	0,38	0,3	0,5		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	77	61,6			5%
Vet (g)	23,9	19,1	71,0		27%
Cholesterol (mg)	136	109			45%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	5,6	4,5	16,7		25%
EOV (g)	10,4	8,3			12%
MOV (g)	5	4			20%
Omega 3 (g)	4,1	3,3			302%
Omega 6 (g)	0,63	0,5			7%
Omega 3 ALA (g)	0,24	0,19			21%
Omega 3 EPA+DHA (g)	3,1	2,5			1230%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,13	0,1		11%
B2 (mg)	0,29	0,23		18%
B3 (mg)	12	9,6		71%
B6 (mg)	0,42	0,34		28%
B12 (µg)	8,7	7		311%
C (mg)	1,3	1		2%
D (µg)	8,4	6,7		84%
E (mg)	2	1,6		15%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	360	288		
B11 / Foliumzuur (µg)	8,9	7,1		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	38,8	31		4%
Fosfor (mg)	280	224		51%
Magnesium (mg)	36,3	29		10%
Koper (mg)	0,08	0,06		8%
Jodium (µg)	52,9	42,3		35%

IJzer (mg)	1,3	1	11%
Selenium (µg)	43,8	35	63%
Zink (mg)	1,1	0,85	12%
Kalium (mg)	409	327	12%
Natrium (mg)	251	201	17%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0	0		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	360	288		45%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	21,5	17,2		38%
Stikstof (g)	0,88	0,7		
Polysacchariden (g)	0,38	0,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	22,1	17,7		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	1,1	0,9		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,35	0,28		
DHA (g)	2,0	1,6		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,75	0,6		
IJzer haem (mg)	0,5	0,4		
IJzer non-haem (mg)	0,75	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	360	288		

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