Recept

Recept · 1 maaltijd · 300 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

288 kcal per maaltijd · 96 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 37 en% · koolhydraten 37 en% (waarvan suikers 14) · vet 25 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vis-rijstovenschotel, met koolvis, eimelk	300 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1212	404			14%
kcal (kcal)	288	96			14%
Eiwit (g)	27	9	37,5		48%
Koolhydraten (g)	26,3	8,8	36,5		10%
Suiker (g)	10,1	3,4	14,0		20%
Water (g)	234	77,9			16%
Vet (g)	7,9	2,6	24,8		9%
Cholesterol (mg)	152	50,7			51%
Vezels (g)	0,8	0,27	0,6		3%
Verzadigd (g)	3	1	9,4		14%
EOV (g)	2,6	0,86			3%
MOV (g)	1,4	0,47			6%
Omega 3 (g)	0,6	0,2			44%
Omega 6 (g)	0,77	0,26			9%
Omega 3 ALA (g)	0,19	0,06			17%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,39	0,13			157%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,2	0,07		18%
B2 (mg)	0,47	0,16		29%
B3 (mg)	8,2	2,7		48%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	2	0,66		71%
C (mg)	3,9	1,3		5%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,6	0,53		12%
K (µg)	3,3	1,1		5%
A (µg)	86,3	28,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	31,3	10,4		10%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	251	83,5		25%
Fosfor (mg)	435	145		79%
Magnesium (mg)	58,1	19,4		17%
Koper (mg)	0,14	0,05		16%
Jodium (µg)	158	52,8		106%

IJzer (mg)	1	0,34	9%
Selenium (µg)	37,3	12,4	53%
Zink (mg)	1,9	0,62	21%
Kalium (mg)	831	277	24%
Natrium (mg)	798	266	53%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	22,1	7,4		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	82,5	27,5		10%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,3	1,4		
Polysacchariden (g)	16,2	5,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,42	0,14		
Som van vetzuren (g)	7,1	2,4		
Transvetten (g)	0,05	0,02		
EPA (g)	0,10	0,03		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,29	0,10		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,6	0,53		
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