Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

662 kcal per maaltijd · 189 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 26 en% · koolhydraten 28 en% (waarvan suikers 4) · vet 43 en% (waarvan verzadigd 23) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vis-rijstovenschotel, met vis (gemiddeld), eimelk en room	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2772	792			33%
kcal (kcal)	662	189			33%
Eiwit (g)	43,8	12,5	26,5		78%
Koolhydraten (g)	47,1	13,5	28,5		18%
Suiker (g)	6,2	1,8	3,8		12%
Water (g)	222	63,4			15%
Vet (g)	31,3	8,9	42,6		35%
Cholesterol (mg)	220	62,7			73%
Vezels (g)	1,7	0,49	0,5		6%
Verzadigd (g)	16,8	4,8	22,9		76%
EOV (g)	8	2,3			9%
MOV (g)	3	0,87			12%
Omega 3 (g)	1,6	0,44			114%
Omega 6 (g)	1,3	0,37			15%
Omega 3 ALA (g)	0,37	0,11			33%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,87	0,25			349%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,18	0,05		16%
B2 (mg)	0,48	0,14		30%
B3 (mg)	15,8	4,5		93%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	9,8	2,8		350%
C (mg)	2,6	0,74		3%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	4	1,1		31%
K (µg)	8,7	2,5		12%
A (µg)	294	83,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	45,5	13		15%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	328	93,8		33%
Fosfor (mg)	711	203		129%
Magnesium (mg)	86,6	24,8		25%
Koper (mg)	0,28	0,08		32%
Jodium (µg)	157	44,9		105%

IJzer (mg)	2,2	0,63	20%
Selenium (µg)	64,3	18,4	92%
Zink (mg)	4,8	1,4	54%
Kalium (mg)	944	270	27%
Natrium (mg)	1346	385	90%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	100	28,6		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	273	78,1		34%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	7	2		
Polysacchariden (g)	40,8	11,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	4,3	1,2		
Som van vetzuren (g)	28,6	8,2		
Transvetten (g)	0,68	0,2		
EPA (g)	0,36	0,1		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,51	0,15		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	4	1,1		
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