Recept

Recept · 1 maaltijd · 300 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

414 kcal per maaltijd · 138 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 24 en% · koolhydraten 12 en% (waarvan suikers 5) · vet 64 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vis-rijstovenschotel, met witte vis en kookroom	300 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1728	576			21%
kcal (kcal)	414	138			21%
Eiwit (g)	24,6	8,2	23,8		44%
Koolhydraten (g)	12,2	4,1	11,8		5%
Suiker (g)	4,9	1,6	4,8		10%
Water (g)	218	72,6			15%
Vet (g)	29,2	9,7	63,5		33%
Cholesterol (mg)	198	66			66%
Vezels (g)	1,7	0,57	0,8		6%
Verzadigd (g)	7,8	2,6	16,9		35%
EOV (g)	12,2	4,1			14%
MOV (g)	6,1	2			25%
Omega 3 (g)	1,6	0,52			115%
Omega 6 (g)	4,5	1,5			51%
Omega 3 ALA (g)	1,4	0,48			129%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,11	0,04			46%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,13	0,04		12%
B2 (mg)	0,3	0,10		19%
B3 (mg)	7,2	2,4		42%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,8	0,6		64%
C (mg)	10	3,3		13%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	4,5	1,5		34%
K (µg)	22,9	7,6		33%
A (µg)	131	43,6		
B11 / Foliumzuur (µg)	46	15,3		15%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	115	38,2		11%
Fosfor (mg)	348	116		63%
Magnesium (mg)	46,6	15,5		13%
Koper (mg)	0,13	0,04		14%
Jodium (µg)	58,2	19,4		39%

IJzer (mg)	1,4	0,46	13%
Selenium (µg)	46,9	15,6	67%
Zink (mg)	1,6	0,53	18%
Kalium (mg)	683	228	20%
Natrium (mg)	676	225	45%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	596	199		15%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	179	59,6		22%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,1	1,4		
Polysacchariden (g)	7,2	2,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,52	0,17		
Som van vetzuren (g)	27,1	9		
Transvetten (g)	0,05	0,02		
EPA (g)	0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,1	0,03		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	4,5	1,5		
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