Recept

Recept · 1 maaltijd · 300 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

399 kcal per maaltijd · 133 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 28 en% · koolhydraten 26 en% (waarvan suikers 10) · vet 45 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1677	559			20%
kcal (kcal)	399	133			20%
Eiwit (g)	28,1	9,4	28,1		50%
Koolhydraten (g)	26,3	8,8	26,4		10%
Suiker (g)	10,1	3,4	10,1		20%
Water (g)	220	73,4			15%
Vet (g)	20	6,7	45,1		23%
Cholesterol (mg)	150	49,8			50%
Vezels (g)	0,8	0,27	0,4		3%
Verzadigd (g)	5,4	1,8	12,1		24%
EOV (g)	6,8	2,3			8%
MOV (g)	5,7	1,9			24%
Omega 3 (g)	4,3	1,4			314%
Omega 6 (g)	1,4	0,48			16%
Omega 3 ALA (g)	0,45	0,15			40%
Omega 3 EPA+DHA (g)	3	0,98			1181%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,34	0,11		31%
B2 (mg)	0,54	0,18		34%
B3 (mg)	13,2	4,4		78%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	4,4	1,5		159%
C (mg)	3,9	1,3		5%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	3	0,99		23%
K (µg)	7,1	2,4		10%
A (µg)	87,2	29,1		
B11 / Foliumzuur (µg)	35,7	11,9		12%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	258	86,1		26%
Fosfor (mg)	503	168		91%
Magnesium (mg)	68,8	22,9		20%
Koper (mg)	0,17	0,06		19%
Jodium (µg)	139	46,4		93%

IJzer (mg)	1,2	0,41	11%
Selenium (µg)	37,3	12,4	53%
Zink (mg)	2	0,65	22%
Kalium (mg)	782	261	22%
Natrium (mg)	801	267	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)	83,3	27,8		10%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,5	1,5		
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)	18	6		
Transvetten (g)	0,05	0,02		
EPA (g)	0,75	0,25		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	2,2	0,73		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	3	0,99		
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