Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

248 kcal per maaltijd · 99 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 44 en% · koolhydraten 13 en% (waarvan suikers 8) · vet 42 en% (waarvan verzadigd 14) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vis-spinazieovenschotel, met koolvis, halfvolle melk	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1033	413			12%
kcal (kcal)	248	99			12%
Eiwit (g)	27,3	10,9	44,1		49%
Koolhydraten (g)	7,9	3,2	12,7		3%
Suiker (g)	4,7	1,9	7,6		9%
Water (g)	201	80,3			13%
Vet (g)	11,5	4,6	41,6		13%
Cholesterol (mg)	97	38,8			32%
Vezels (g)	1,1	0,42	0,9		4%
Verzadigd (g)	3,8	1,5	13,8		17%
EOV (g)	4,1	1,6			5%
MOV (g)	2,5	0,99			10%
Omega 3 (g)	1	0,42			76%
Omega 6 (g)	1,4	0,55			16%
Omega 3 ALA (g)	0,56	0,22			50%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,46	0,18			182%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,13	0,05		12%
B2 (mg)	0,36	0,14		22%
B3 (mg)	8	3,2		47%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,5	0,61		54%
C (mg)	21,1	8,4		28%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,7	1,1		21%
K (µg)	136	54,6		195%
A (µg)	57,2	22,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	84,4	33,7		28%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	238	95,2		24%
Fosfor (mg)	351	141		64%
Magnesium (mg)	56,4	22,5		16%
Koper (mg)	0,18	0,07		20%
Jodium (µg)	163	65,2		109%

IJzer (mg)	1,2	0,49	11%
Selenium (µg)	40,2	16,1	57%
Zink (mg)	1,3	0,54	15%
Kalium (mg)	976	390	28%
Natrium (mg)	826	330	55%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1446	578		36%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	177	70,7		22%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,4	1,7		
Polysacchariden (g)	3,2	1,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,19	0,08		
Som van vetzuren (g)	10,5	4,2		
Transvetten (g)	0,13	0,05		
EPA (g)	0,12	0,05		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,33	0,13		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,7	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