Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

550 kcal per maaltijd · 157 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 30 en% · koolhydraten 8 en% (waarvan suikers 5) · vet 61 en% (waarvan verzadigd 16) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vis-spinazieovenschotel, met zalm, halfvolle melk	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2282	652			27%
kcal (kcal)	550	157			27%
Eiwit (g)	40,7	11,6	29,6		73%
Koolhydraten (g)	11,2	3,2	8,1		4%
Suiker (g)	6,7	1,9	4,8		13%
Water (g)	254	72,5			17%
Vet (g)	37,4	10,7	61,3		42%
Cholesterol (mg)	133	38,1			44%
Vezels (g)	1,5	0,43	0,5		5%
Verzadigd (g)	9,5	2,7	15,6		43%
EOV (g)	13,2	3,8			15%
MOV (g)	11,1	3,2			45%
Omega 3 (g)	7,9	2,3			580%
Omega 6 (g)	3,1	0,89			35%
Omega 3 ALA (g)	1,2	0,36			112%
Omega 3 EPA+DHA (g)	5,1	1,5			2049%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,42	0,12		39%
B2 (mg)	0,63	0,18		39%
B3 (mg)	20,2	5,8		119%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	6,5	1,9		233%
C (mg)	29,9	8,6		40%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	6,3	1,8		49%
K (µg)	200	57,2		286%
A (µg)	82,8	23,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	127	36,4		42%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	351	100		35%
Fosfor (mg)	617	176		112%
Magnesium (mg)	98,6	28,2		28%
Koper (mg)	0,31	0,09		35%
Jodium (µg)	198	56,5		132%

IJzer (mg)	2,1	0,59	19%
Selenium (µg)	57	16,3	82%
Zink (mg)	2,1	0,59	23%
Kalium (mg)	1301	372	37%
Natrium (mg)	1177	336	78%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2053	587		51%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	252	72,1		32%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	6,5	1,9		
Polysacchariden (g)	4,6	1,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,27	0,08		
Som van vetzuren (g)	34,1	9,7		
Transvetten (g)	0,18	0,05		
EPA (g)	1,3	0,37		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	3,8	1,1		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	6,3	1,8		
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