Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

219 kcal per maaltijd · 146 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 47 en% · koolhydraten 3 en% (waarvan suikers 3) · vet 47 en% (waarvan verzadigd 25) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vis, uit de oven, met kookroom (19% vet)	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	915	610			11%
kcal (kcal)	219	146			11%
Eiwit (g)	25,7	17,1	46,9		46%
Koolhydraten (g)	1,8	1,2	3,2		1%
Suiker (g)	1,8	1,2	3,2		4%
Water (g)	113	75,1			8%
Vet (g)	11,5	7,7	47,2		13%
Cholesterol (mg)	96,1	64,1			32%
Vezels (g)	0,06	0,04	0,1		0%
Verzadigd (g)	6	4	24,8		27%
EOV (g)	2,7	1,8			3%
MOV (g)	1,4	0,92			6%
Omega 3 (g)	0,93	0,62			68%
Omega 6 (g)	0,36	0,24			4%
Omega 3 ALA (g)	0,12	0,08			11%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,6	0,4			238%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,06		8%
B2 (mg)	0,23	0,15		14%
B3 (mg)	9,4	6,3		55%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	6,5	4,3		231%
C (mg)	3,9	2,6		5%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,2	1,5		17%
K (µg)	10,2	6,8		15%
A (µg)	105	69,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	17,2	11,5		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	178	119		18%
Fosfor (mg)	384	256		70%
Magnesium (mg)	41,5	27,7		12%
Koper (mg)	0,08	0,06		9%
Jodium (µg)	70	46,7		47%

IJzer (mg)	0,95	0,63	9%
Selenium (µg)	34,6	23,1	49%
Zink (mg)	2,5	1,7	28%
Kalium (mg)	529	353	15%
Natrium (mg)	464	309	31%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	143	95,2		4%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	106	70,9		13%
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	2,7		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,8	1,2		
Som van vetzuren (g)	10,4	6,9		
Transvetten (g)	0,25	0,16		
EPA (g)	0,25	0,17		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,34	0,23		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,2	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