Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

153 kcal per maaltijd · 153 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 36 en% · koolhydraten 23 en% (waarvan suikers 2) · vet 40 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Visbal, gebakken	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	642	642			8%
kcal (kcal)	153	153			8%
Eiwit (g)	13,7	13,7	35,9		25%
Koolhydraten (g)	8,9	8,9	23,4		3%
Suiker (g)	0,8	0,8	2,1		2%
Water (g)	67,2	67,2			4%
Vet (g)	6,7	6,7	39,6		8%
Cholesterol (mg)	40	40			13%
Vezels (g)	0,9	0,9	1,2		3%
Verzadigd (g)	1,1	1,1	6,6		5%
EOV (g)	3,4	3,4			4%
MOV (g)	1,7	1,7			7%
Omega 3 (g)	0,53	0,53			39%
Omega 6 (g)	1,2	1,2			13%
Omega 3 ALA (g)	0,35	0,35			31%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,19	0,19			74%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,07		6%
B2 (mg)	0,12	0,11		7%
B3 (mg)	3,7	3,7		22%
B6 (mg)	0,09	0,09		6%
B12 (µg)	1,6	1,6		55%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,55	0,55		6%
E (mg)	1,4	1,4		11%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	–	–		–

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	49,6	49,6		5%
Fosfor (mg)	153	153		28%
Magnesium (mg)	23,8	23,8		7%
Koper (mg)	0,05	0,05		5%
Jodium (µg)	111	111		74%

IJzer (mg)	0,42	0,42	4%
Selenium (µg)	17	17	24%
Zink (mg)	0,49	0,49	5%
Kalium (mg)	277	277	8%
Natrium (mg)	545	545	36%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,2	2,2		
Polysacchariden (g)	8,4	8,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	6,2	6,2		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	0,04	0,04		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0,14	0,14		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,4	1,4		
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)	0,01	0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,01		
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)	0	0		
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