Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

68 kcal per maaltijd · 68 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 49 en% · koolhydraten 21 en% (waarvan suikers 2) · vet 30 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Visbal, uit blik	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	287	287			3%
kcal (kcal)	68	68			3%
Eiwit (g)	8,3	8,3	48,9		15%
Koolhydraten (g)	3,6	3,6	21,2		1%
Suiker (g)	0,26	0,26	1,5		1%
Water (g)	84	84			6%
Vet (g)	2,3	2,3	30,3		3%
Cholesterol (mg)	40	40			13%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,3	0,3	4,0		1%
EOV (g)	0,87	0,87			1%
MOV (g)	0,44	0,44			2%
Omega 3 (g)	0,18	0,18			13%
Omega 6 (g)	0,25	0,25			3%
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0	0		0%
B2 (mg)	0	0		0%
B3 (mg)	2,3	2,3		13%
B6 (mg)	0	0		0%
B12 (µg)	0,5	0,5		18%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,4	0,4		3%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,6	1,6		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	16,5	16,5		2%
Fosfor (mg)	41,9	41,9		8%
Magnesium (mg)	6,6	6,6		2%
Koper (mg)	0,01	0,01		1%
Jodium (µg)	35,6	35,6		24%

IJzer (mg)	0,11	0,11	1%
Selenium (µg)	10,4	10,4	15%
Zink (mg)	0,18	0,18	2%
Kalium (mg)	61,9	61,9	2%
Natrium (mg)	432	432	29%

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)	1,3	1,3		
Polysacchariden (g)	5,1	5,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,8	1,8		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,4	0,4		
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)	–	–		
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)	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