Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

180 kcal per maaltijd · 144 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 37 en% · koolhydraten 10 en% (waarvan suikers 5) · vet 51 en% (waarvan verzadigd 24) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Visbrood, met room	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	753	602			9%
kcal (kcal)	180	144			9%
Eiwit (g)	16,7	13,4	37,2		30%
Koolhydraten (g)	4,5	3,6	10,1		2%
Suiker (g)	2,1	1,7	4,7		4%
Water (g)	90,3	72,3			6%
Vet (g)	10,1	8,1	50,6		11%
Cholesterol (mg)	116	92,6			39%
Vezels (g)	0,29	0,23	0,3		1%
Verzadigd (g)	4,7	3,8	23,5		21%
EOV (g)	2,9	2,3			3%
MOV (g)	1,3	1,1			5%
Omega 3 (g)	0,63	0,5			46%
Omega 6 (g)	0,63	0,51			7%
Omega 3 ALA (g)	0,17	0,13			15%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,34	0,27			137%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,06		7%
B2 (mg)	0,21	0,17		13%
B3 (mg)	5,9	4,7		35%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	3,9	3,2		141%
C (mg)	1,1	0,88		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,7	1,4		13%
K (µg)	4	3,2		6%
A (µg)	115	92,1		
B11 / Foliumzuur (µg)	21,1	16,9		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	124	99,3		12%
Fosfor (mg)	265	212		48%
Magnesium (mg)	28,1	22,5		8%
Koper (mg)	0,06	0,05		7%
Jodium (µg)	57,6	46,1		38%

IJzer (mg)	0,8	0,64	7%
Selenium (µg)	24,8	19,9	35%
Zink (mg)	1,7	1,4	19%
Kalium (mg)	369	295	11%
Natrium (mg)	434	347	29%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	343	275		9%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	139	111		17%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,7	2,1		
Polysacchariden (g)	2,4	1,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,1	0,85		
Som van vetzuren (g)	9,1	7,3		
Transvetten (g)	0,17	0,14		
EPA (g)	0,14	0,11		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,2	0,16		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,7	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)	–	–		
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