Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

166 kcal per maaltijd · 133 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 46 en% · koolhydraten 12 en% (waarvan suikers 0) · vet 41 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Visbrood, zonder melk	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	695	556			8%
kcal (kcal)	166	133			8%
Eiwit (g)	19,2	15,4	46,2		34%
Koolhydraten (g)	5,2	4,2	12,5		2%
Suiker (g)	0,15	0,12	0,4		0%
Water (g)	87,3	69,8			6%
Vet (g)	7,5	6	40,7		8%
Cholesterol (mg)	127	102			42%
Vezels (g)	0,24	0,19	0,3		1%
Verzadigd (g)	1,7	1,3	9,1		8%
EOV (g)	2,9	2,3			3%
MOV (g)	1,9	1,5			8%
Omega 3 (g)	0,85	0,68			62%
Omega 6 (g)	1	0,84			12%
Omega 3 ALA (g)	0,31	0,24			27%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,4	0,32			162%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,06		7%
B2 (mg)	0,18	0,15		11%
B3 (mg)	6,7	5,4		39%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	4,5	3,6		162%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,2	1,8		17%
K (µg)	4	3,2		6%
A (µg)	91,1	72,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	21,8	17,4		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	99,8	79,9		10%
Fosfor (mg)	271	217		49%
Magnesium (mg)	27,7	22,2		8%
Koper (mg)	0,07	0,06		8%
Jodium (µg)	68	54,4		45%

IJzer (mg)	0,9	0,72	8%
Selenium (µg)	29	23,2	41%
Zink (mg)	1,9	1,5	21%
Kalium (mg)	324	260	9%
Natrium (mg)	573	458	38%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	6	4,8		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	83,7	66,9		10%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,1	2,5		
Polysacchariden (g)	5	4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	6,6	5,3		
Transvetten (g)	0,03	0,03		
EPA (g)	0,16	0,13		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,24	0,19		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,2	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