Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

217 kcal per maaltijd · 217 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 30 en% · koolhydraten 19 en% (waarvan suikers 1) · vet 49 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Viscuisine koolvis met paneermeel en kruidenkorst, bereid	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	905	905			11%
kcal (kcal)	217	217			11%
Eiwit (g)	16,3	16,3	30,0		29%
Koolhydraten (g)	10,4	10,4	19,2		4%
Suiker (g)	0,7	0,7	1,3		1%
Water (g)	60,4	60,4			4%
Vet (g)	11,9	11,9	49,4		13%
Cholesterol (mg)	44	44			15%
Vezels (g)	1,3	1,3	1,2		4%
Verzadigd (g)	2,5	2,5	10,4		11%
EOV (g)	4,7	4,7			5%
MOV (g)	4,1	4,1			17%
Omega 3 (g)	0,4	0,4			29%
Omega 6 (g)	3,7	3,7			42%
Omega 3 ALA (g)	0,26	0,26			23%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,15	0,15			60%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,07		6%
B2 (mg)	0,09	0,09		6%
B3 (mg)	4,9	4,9		29%
B6 (mg)	0,06	0,06		4%
B12 (µg)	2,1	2,1		74%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	4	4		31%
K (µg)	4,3	4,3		6%
A (µg)	1	1		
B11 / Foliumzuur (µg)	9,2	9,2		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	18	18		2%
Fosfor (mg)	135	135		25%
Magnesium (mg)	34	34		10%
Koper (mg)	0,06	0,06		7%
Jodium (µg)	50,4	50,4		34%

IJzer (mg)	0,5	0,5	5%
Selenium (µg)	24	24	34%
Zink (mg)	0,52	0,52	6%
Kalium (mg)	233	233	7%
Natrium (mg)	344	344	23%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1	1		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	1	1		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	1	1		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	4,2	4,2		
Eiwit plantaardig (g)	1,7	1,7		3%
Eiwit dierlijk (g)	14,6	14,6		26%
Stikstof (g)	2,6	2,6		
Polysacchariden (g)	9,6	9,6		
K2 (µg)	0,1	0,1		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	11,3	11,3		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,05	0,05		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,01		
DHA (g)	0,1	0,1		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	3,3	3,3		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,7	0,7		
Delta-tocoferol (mg)	1,2	1,2		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,06	0,06		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,04	0,04		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,06	0,06		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,4	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	1	1		

Verz vetz rest (g)	0	0

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