Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

158 kcal per maaltijd · 105 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 29 en% · koolhydraten 10 en% (waarvan suikers 9) · vet 58 en% (waarvan verzadigd 30) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Viscurry, met koolvis, regenboogforel en kokosmelk	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	656	437			8%
kcal (kcal)	158	105			8%
Eiwit (g)	11,4	7,6	28,9		20%
Koolhydraten (g)	4,1	2,7	10,5		2%
Suiker (g)	3,6	2,4	9,2		7%
Water (g)	120	79,9			8%
Vet (g)	10,1	6,7	57,8		11%
Cholesterol (mg)	36,9	24,6			12%
Vezels (g)	1,6	1,1	2,0		5%
Verzadigd (g)	5,2	3,5	29,8		23%
EOV (g)	2,5	1,7			3%
MOV (g)	1,6	1,1			7%
Omega 3 (g)	0,89	0,59			65%
Omega 6 (g)	0,71	0,48			8%
Omega 3 ALA (g)	0,21	0,14			18%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,56	0,38			226%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,05		6%
B2 (mg)	0,07	0,04		4%
B3 (mg)	5	3,3		29%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,6	1,1		57%
C (mg)	24,9	16,6		33%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,7	1,2		13%
K (µg)	12,9	8,6		18%
A (µg)	7,8	5,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	19,9	13,3		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	58,2	38,8		6%
Fosfor (mg)	175	117		32%
Magnesium (mg)	31,6	21,1		9%
Koper (mg)	0,12	0,08		13%
Jodium (µg)	40,9	27,2		27%

IJzer (mg)	1,3	0,88	12%
Selenium (µg)	12,2	8,1	17%
Zink (mg)	0,51	0,34	6%
Kalium (mg)	512	342	15%
Natrium (mg)	164	109	11%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	524	350		13%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	53,9	35,9		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,8	1,2		
Polysacchariden (g)	0,51	0,34		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,35	0,23		
Som van vetzuren (g)	9,3	6,2		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,14	0,09		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,43	0,28		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,7	1,2		
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