Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

108 kcal per maaltijd · 108 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 31 en% · koolhydraten 43 en% (waarvan suikers 2) · vet 23 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Visfarce, rauw	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	455	455			5%
kcal (kcal)	108	108			5%
Eiwit (g)	8,5	8,5	31,5		15%
Koolhydraten (g)	11,7	11,7	43,2		4%
Suiker (g)	0,66	0,66	2,4		1%
Water (g)	74,4	74,4			5%
Vet (g)	2,8	2,8	23,3		3%
Cholesterol (mg)	40	40			13%
Vezels (g)	1,1	1,1	2,1		4%
Verzadigd (g)	0,5	0,5	4,2		2%
EOV (g)	0,2	0,2			0%
MOV (g)	2,5	2,5			10%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	2,5	2,5			28%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,07		6%
B2 (mg)	0,14	0,14		9%
B3 (mg)	2,5	2,5		15%
B6 (mg)	0,1	0,1		7%
B12 (µg)	0,52	0,52		19%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,25	0,25		2%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	–	–		–

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	100	100		10%
Fosfor (mg)	–	–		–
Magnesium (mg)	16,6	16,6		5%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	60	60		40%

IJzer (mg)	0,45	0,45	4%
Selenium (µg)	14	14	20%
Zink (mg)	0,4	0,4	4%
Kalium (mg)	234	234	7%
Natrium (mg)	611	611	41%

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)	1,4	1,4		
Polysacchariden (g)	10,9	10,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,5	2,5		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,25	0,25		
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