Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

62 kcal per maaltijd · 413 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 12 en% (waarvan suikers 12) · vet 78 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Viskuitsmeersel	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	257	1711			3%
kcal (kcal)	62	413			3%
Eiwit (g)	1,5	10,3	9,9		3%
Koolhydraten (g)	1,9	12,5	12,1		1%
Suiker (g)	1,9	12,5	12,1		4%
Water (g)	5,7	37,8			0%
Vet (g)	5,4	35,8	78,0		6%
Cholesterol (mg)	32,1	214			11%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,38	2,6	5,6		2%
EOV (g)	2,7	17,8			3%
MOV (g)	1,8	11,9			7%
Omega 3 (g)	0,62	4,1			45%
Omega 6 (g)	1,2	7,8			13%
Omega 3 ALA (g)	0,44	2,9			39%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,14	0,96			58%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,06		1%
B2 (mg)	0,06	0,42		4%
B3 (mg)	0,62	4,1		4%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,78	5,2		28%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,6	4		6%
E (mg)	1,9	12,8		15%
K (µg)	6	39,9		9%
A (µg)	21,6	144		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,1	7,6		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	0,9	6		0%
Fosfor (mg)	15	100		3%
Magnesium (mg)	0,45	3		0%
Koper (mg)	0,01	0,04		1%
Jodium (µg)	25,5	170		17%

IJzer (mg)	0,06	0,4	1%
Selenium (µg)	0,71	4,7	1%
Zink (mg)	0,27	1,8	3%
Kalium (mg)	10,5	70	0%
Natrium (mg)	231	1540	15%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,06	0,37		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	21,6	144		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,25	1,6		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	4,8	32,2		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,05	0,32		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,10	0,65		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,9	12,8		
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