Recept

Recept · 1 maaltijd · 70 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

205 kcal per maaltijd · 293 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 28 en% (waarvan suikers 1) · vet 61 en% (waarvan verzadigd 30) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vispasteitje, met gerookte zalm	70 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	853	1219			10%
kcal (kcal)	205	293			10%
Eiwit (g)	5	7,2	9,8		9%
Koolhydraten (g)	14,4	20,6	28,2		6%
Suiker (g)	0,41	0,58	0,8		1%
Water (g)	33,6	48			2%
Vet (g)	14	20	61,3		16%
Cholesterol (mg)	43,9	62,7			15%
Vezels (g)	0,67	0,95	0,7		2%
Verzadigd (g)	6,8	9,7	29,9		31%
EOV (g)	4,6	6,6			5%
MOV (g)	1,1	1,6			5%
Omega 3 (g)	0,28	0,4			21%
Omega 6 (g)	0,86	1,2			10%
Omega 3 ALA (g)	0,18	0,26			16%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,08	0,11			30%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,05		3%
B2 (mg)	0,05	0,07		3%
B3 (mg)	1,9	2,7		11%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,83	1,2		30%
C (mg)	0,2	0,28		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,8	1,1		6%
K (µg)	4,2	6,1		6%
A (µg)	66,5	95		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,3	10,4		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	12,3	17,6		1%
Fosfor (mg)	60,8	86,9		11%
Magnesium (mg)	9,8	14,1		3%
Koper (mg)	0,04	0,06		5%
Jodium (µg)	8,2	11,8		5%

IJzer (mg)	0,37	0,52	3%
Selenium (µg)	7	10	10%
Zink (mg)	0,33	0,47	4%
Kalium (mg)	82,1	117	2%
Natrium (mg)	283	404	19%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	35,7	51		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	67,9	96,9		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,8	1,1		
Polysacchariden (g)	14	20,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,01	0,01		
Som van vetzuren (g)	13,6	19,4		
Transvetten (g)	0,74	1,1		
EPA (g)	0,03	0,04		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,05	0,07		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,8	1,1		
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