Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

260 kcal per maaltijd · 130 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 44 en% · koolhydraten 11 en% (waarvan suikers 5) · vet 45 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Visragout, met halfvolle melk	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1090	545			13%
kcal (kcal)	260	130			13%
Eiwit (g)	28,4	14,2	43,7		51%
Koolhydraten (g)	7,3	3,7	11,3		3%
Suiker (g)	3,5	1,7	5,4		7%
Water (g)	155	77,4			10%
Vet (g)	12,9	6,4	44,6		14%
Cholesterol (mg)	90,6	45,3			30%
Vezels (g)	0,52	0,26	0,4		2%
Verzadigd (g)	3,2	1,6	11,0		14%
EOV (g)	5	2,5			6%
MOV (g)	3,5	1,7			14%
Omega 3 (g)	1,5	0,77			112%
Omega 6 (g)	1,9	0,93			21%
Omega 3 ALA (g)	0,69	0,34			62%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,62	0,31			248%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,1	0,05		9%
B2 (mg)	0,29	0,15		18%
B3 (mg)	9,2	4,6		54%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	6,9	3,5		247%
C (mg)	6,3	3,1		8%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	3,7	1,8		28%
K (µg)	9,4	4,7		13%
A (µg)	78,8	39,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	22,8	11,4		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	230	115		23%
Fosfor (mg)	429	215		78%
Magnesium (mg)	48,5	24,2		14%
Koper (mg)	0,1	0,05		11%
Jodium (µg)	96,9	48,4		65%

IJzer (mg)	0,99	0,49	9%
Selenium (µg)	37,3	18,7	53%
Zink (mg)	2,9	1,4	32%
Kalium (mg)	612	306	17%
Natrium (mg)	793	397	53%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	229	115		6%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	93,8	46,9		12%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,5	2,3		
Polysacchariden (g)	3,9	1,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,14	0,07		
Som van vetzuren (g)	11,9	5,9		
Transvetten (g)	0,08	0,04		
EPA (g)	0,26	0,13		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,36	0,18		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	3,7	1,8		
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