Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

71,7 kcal per maaltijd · 239 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 27 en% · koolhydraten 23 en% (waarvan suikers 2) · vet 49 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vissticks, gebakken	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	300	999			4%
kcal (kcal)	71,7	239			4%
Eiwit (g)	4,9	16,4	27,4		9%
Koolhydraten (g)	4,2	13,9	23,3		2%
Suiker (g)	0,3	1	1,7		1%
Water (g)	16,1	53,8			1%
Vet (g)	3,9	13	49,0		4%
Cholesterol (mg)	11,4	38			4%
Vezels (g)	0,12	0,4	0,3		0%
Verzadigd (g)	0,6	2	7,5		3%
EOV (g)	1,2	4			1%
MOV (g)	1,7	5,6			7%
Omega 3 (g)	0,15	0,5			11%
Omega 6 (g)	1,5	5,1			17%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,15			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,08	0,27			32%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,11		3%
B2 (mg)	0,02	0,07		1%
B3 (mg)	1,7	5,5		10%
B6 (mg)	0,05	0,15		3%
B12 (µg)	0,6	2		21%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,42	1,4		4%
E (mg)	1,1	3,5		8%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	20,7	69		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,8	16		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	4,8	16		0%
Fosfor (mg)	36	120		7%
Magnesium (mg)	9,6	32		3%
Koper (mg)	0,02	0,06		2%
Jodium (µg)	36	120		24%

IJzer (mg)	0,27	0,9	2%
Selenium (µg)	3,9	13	6%
Zink (mg)	0,17	0,58	2%
Kalium (mg)	74,4	248	2%
Natrium (mg)	114	380	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	20,7	69		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0,75	2,5		1%
Eiwit dierlijk (g)	4,2	13,9		7%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	3,9	13		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	3,8	12,5		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,03	0,09		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,02	0,08		
DHA (g)	0,05	0,18		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,99	3,3		
Beta-tocoferol (mg)	0,03	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,42	1,4		
Delta-tocoferol (mg)	0,03	0,1		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,01	0,03		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,02		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,02	0,08		
IJzer haem (mg)	0,03	0,1		
IJzer non-haem (mg)	0,24	0,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	20,7	69		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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