Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

58,2 kcal per maaltijd · 194 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 27 en% · koolhydraten 35 en% (waarvan suikers 1) · vet 37 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vissticks, onbereid, diepvries, bevat 65% vis	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	244	812			3%
kcal (kcal)	58,2	194			3%
Eiwit (g)	3,9	13	26,8		7%
Koolhydraten (g)	5,1	17	35,1		2%
Suiker (g)	0,15	0,5	1,0		0%
Water (g)	18,3	60,9			1%
Vet (g)	2,4	8	37,1		3%
Cholesterol (mg)	8,4	28			3%
Vezels (g)	0,24	0,8	0,8		1%
Verzadigd (g)	0,42	1,4	6,5		2%
EOV (g)	0,75	2,5			1%
MOV (g)	0,78	2,6			3%
Omega 3 (g)	0,15	0,5			11%
Omega 6 (g)	0,6	2			7%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,15			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,08	0,28			34%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,13		4%
B2 (mg)	0,02	0,08		2%
B3 (mg)	1,7	5,8		10%
B6 (mg)	0,04	0,14		3%
B12 (µg)	0,3	1		11%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,81	2,7		8%
E (mg)	0,66	2,2		5%
K (µg)	0,69	2,3		1%
A (µg)	1,2	4		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,5	15		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	7,8	26		1%
Fosfor (mg)	45,3	151		8%
Magnesium (mg)	8,7	29		2%
Koper (mg)	0,02	0,08		3%
Jodium (µg)	33	110		22%

IJzer (mg)	0,27	0,9	2%
Selenium (µg)	8,1	27	12%
Zink (mg)	0,19	0,62	2%
Kalium (mg)	53,7	179	2%
Natrium (mg)	92,4	308	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	6,9	23		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	5,7	19		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	1,8	6		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,69	2,3		
Eiwit plantaardig (g)	0,48	1,6		1%
Eiwit dierlijk (g)	3,4	11,4		6%
Stikstof (g)	0,6	2		
Polysacchariden (g)	5	16,5		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,1	6,9		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,03	0,09		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,02	0,08		
DHA (g)	0,06	0,19		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,57	1,9		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,12	0,4		
Delta-tocoferol (mg)	0,18	0,6		
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)	0,06	0,2		
IJzer non-haem (mg)	0,18	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	2,4	8		
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