Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

66,9 kcal per maaltijd · 223 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 51 en% (waarvan suikers 8) · vet 38 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vissticks vegetarisch, onbereid op basis van rijst/tarwe	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	281	936			3%
kcal (kcal)	66,9	223			3%
Eiwit (g)	1,5	4,9	8,8		3%
Koolhydraten (g)	8,6	28,7	51,5		3%
Suiker (g)	1,4	4,7	8,4		3%
Water (g)	17,2	57,4			1%
Vet (g)	2,8	9,3	37,5		3%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,87	2,9	2,6		3%
Verzadigd (g)	0,18	0,6	2,4		1%
EOV (g)	1,7	5,6			2%
MOV (g)	0,78	2,6			3%
Omega 3 (g)	0,24	0,8			18%
Omega 6 (g)	0,54	1,8			6%
Omega 3 ALA (g)	0,24	0,79			21%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,04		1%
B2 (mg)	0,01	0,02		0%
B3 (mg)	0,33	1,1		2%
B6 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,48	1,6		4%
K (µg)	3	10,1		4%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,9	6,3		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	30	100		3%
Fosfor (mg)	12,6	42		2%
Magnesium (mg)	3	10		1%
Koper (mg)	0,02	0,06		2%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,18	0,6	2%
Selenium (µg)	0,6	2	1%
Zink (mg)	0,1	0,35	1%
Kalium (mg)	17,4	58	0%
Natrium (mg)	126	420	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	11,1	37		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,9	3		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	3	10,1		
Eiwit plantaardig (g)	1,5	4,9		3%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,24	0,8		
Polysacchariden (g)	7,2	24		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,7	8,9		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,39	1,3		
Beta-tocoferol (mg)	0,09	0,3		
Gamma-tocoferol (mg)	0,45	1,5		
Delta-tocoferol (mg)	0,09	0,3		
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	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
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)	0,01	0,02		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,18	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	1,8	6		
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