Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

501 kcal per maaltijd · 334 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 15 en% (waarvan suikers 1) · vet 69 en% (waarvan verzadigd 36) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vistaart, boterdeeg	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2078	1385			25%
kcal (kcal)	501	334			25%
Eiwit (g)	18,7	12,5	14,9		33%
Koolhydraten (g)	19,2	12,8	15,4		7%
Suiker (g)	1,8	1,2	1,5		4%
Water (g)	71,4	47,6			5%
Vet (g)	38,5	25,7	69,2		43%
Cholesterol (mg)	180	120			60%
Vezels (g)	1,4	0,92	0,6		5%
Verzadigd (g)	19,8	13,2	35,5		89%
EOV (g)	11,8	7,9			13%
MOV (g)	3	2			12%
Omega 3 (g)	1,2	0,82			90%
Omega 6 (g)	1,6	1,1			18%
Omega 3 ALA (g)	0,33	0,22			30%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,71	0,47			284%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,06		8%
B2 (mg)	0,27	0,18		17%
B3 (mg)	6,5	4,3		38%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	2,7	1,8		96%
C (mg)	2,9	2,0		4%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,6	1,8		20%
K (µg)	22,5	15		32%
A (µg)	378	252		
B11 / Foliumzuur (µg)	28,6	19,1		10%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	276	184		28%
Fosfor (mg)	333	222		61%
Magnesium (mg)	30,9	20,6		9%
Koper (mg)	0,29	0,19		32%
Jodium (µg)	35,5	23,7		24%

IJzer (mg)	1,6	1	14%
Selenium (µg)	28,9	19,2	41%
Zink (mg)	1,9	1,3	22%
Kalium (mg)	297	198	8%
Natrium (mg)	576	384	38%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	287	192		7%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	376	250		47%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3	2		
Polysacchariden (g)	17,4	11,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,02	0,02		
Som van vetzuren (g)	36,5	24,3		
Transvetten (g)	1,5	1		
EPA (g)	0,25	0,17		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,46	0,3		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,6	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