# Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

**Voedingswaardewijzer**
29 november 2026

## 377 kcal per maaltijd · 251 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 17 en% · koolhydraten 20 en% (waarvan suikers 3) · vet 61 en% (waarvan verzadigd 31) · vezel 2 en%.

## Ingrediënten

| Voedingsmiddel | Hoeveelheid |
|---|---|
| Vistaart, met koudgerookte zalm, zanddeeg | 150 g |

## Macronutriënten

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | en% | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|---|
| kJ (kJ) | 1565 | 1043 | | | 19% |
| kcal (kcal) | 377 | 251 | | | 19% |
| Eiwit (g) | 16,4 | 10,9 | 17,4 | | 29% |
| Koolhydraten (g) | 18,4 | 12,3 | 19,6 | | 7% |
| Suiker (g) | 2,6 | 1,7 | 2,7 | | 5% |
| Water (g) | 83,4 | 55,6 | | | 6% |
| Vet (g) | 25,4 | 16,9 | 60,7 | | 29% |
| Cholesterol (mg) | 137 | 91,1 | | | 46% |
| Vezels (g) | 3 | 2 | 1,6 | | 10% |
| Verzadigd (g) | 12,9 | 8,6 | 30,8 | | 58% |
| EOV (g) | 7,6 | 5,1 | | | 9% |
| MOV (g) | 2,4 | 1,6 | | | 10% |
| Omega 3 (g) | 0,62 | 0,41 | | | 45% |
| Omega 6 (g) | 1,7 | 1,1 | | | 19% |
| Omega 3 ALA (g) | 0,4 | 0,27 | | | 36% |
| Omega 3 EPA+DHA (g) | 0,17 | 0,11 | | | 69% |

## Vitaminen

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| B1 (mg) | 0,14 | 0,10 | | 13% |
| B2 (mg) | 0,26 | 0,18 | | 17% |
| B3 (mg) | 5,8 | 3,8 | | 34% |
| B6 (mg) | – | – | | – |
| B12 (µg) | 2,4 | 1,6 | | 86% |
| C (mg) | 4,2 | 2,8 | | 6% |
| D (µg) | – | – | | – |
| E (mg) | 1,9 | 1,2 | | 14% |
| K (µg) | 22,2 | 14,8 | | 32% |
| A (µg) | 254 | 169 | | |
| B11 / Foliumzuur (µg) | 35 | 23,3 | | 12% |

## Mineralen

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| Calcium (mg) | 230 | 153 | | 23% |
| Fosfor (mg) | 292 | 195 | | 53% |
| Magnesium (mg) | 38,9 | 25,9 | | 11% |
| Koper (mg) | 0,11 | 0,07 | | 12% |
| Jodium (µg) | 43,7 | 29,1 | | 29% |

| | | | |
|---|---|---|---|
| IJzer (mg) | 1,5 | 0,99 | 14% |
| Selenium (µg) | 18,9 | 12,6 | 27% |
| Zink (mg) | 1,5 | 0,98 | 16% |
| Kalium (mg) | 327 | 218 | 9% |
| Natrium (mg) | 801 | 534 | 53% |

## Overig

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| Beta-caroteen (µg) | 287 | 191 | | 7% |
| Alfa-caroteen (µg) | – | – | | – |
| Luteine (µg) | – | – | | – |
| Zeaxanthine (µg) | – | – | | – |
| Lycopeen (µg) | – | – | | – |
| RAE (µg) | 271 | 181 | | 34% |
| Beta-cryptoxanthine (µg) | – | – | | – |

## Details

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| K1 (µg) | – | – | | |
| Eiwit plantaardig (g) | – | – | | – |
| Eiwit dierlijk (g) | – | – | | – |
| Stikstof (g) | 2,6 | 1,7 | | |
| Polysacchariden (g) | 15,9 | 10,6 | | |
| K2 (µg) | – | – | | |
| Polyolen (g) | 0 | 0 | | |
| Alcohol (g) | 0 | 0 | | |
| Organische zuren (g) | 0,62 | 0,41 | | |
| Som van vetzuren (g) | 23,6 | 15,7 | | |
| Transvetten (g) | 0,3 | 0,2 | | |
| EPA (g) | 0,06 | 0,04 | | |
| C22:5 n-3 cis (DPA) (g) | – | – | | |
| DHA (g) | 0,11 | 0,07 | | |
| C21:5 n-3 cis (HPA) (g) | – | – | | |
| Alfa-tocoferol (mg) | 1,9 | 1,2 | | |
| 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