Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

366 kcal per maaltijd · 244 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 23 en% (waarvan suikers 2) · vet 60 en% (waarvan verzadigd 28) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vistaart, met warmgerookte zalm en broccoli, zanddeeg	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1524	1016			18%
kcal (kcal)	366	244			18%
Eiwit (g)	13,2	8,8	14,4		24%
Koolhydraten (g)	21,2	14,1	23,2		8%
Suiker (g)	2,2	1,5	2,4		4%
Water (g)	85,2	56,8			6%
Vet (g)	24,3	16,2	59,9		27%
Cholesterol (mg)	93,5	62,3			31%
Vezels (g)	3,3	2,2	1,8		11%
Verzadigd (g)	11,3	7,5	27,7		51%
EOV (g)	7,6	5,1			9%
MOV (g)	2,9	1,9			12%
Omega 3 (g)	0,79	0,52			58%
Omega 6 (g)	2	1,3			22%
Omega 3 ALA (g)	0,49	0,32			44%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,24	0,16			95%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,17	0,11		15%
B2 (mg)	0,23	0,15		14%
B3 (mg)	4,7	3,1		28%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	2,1	1,4		77%
C (mg)	18	12		24%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,9	1,3		15%
K (µg)	52,6	35,1		75%
A (µg)	213	142		
B11 / Foliumzuur (µg)	51,2	34,1		17%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	161	107		16%
Fosfor (mg)	280	186		51%
Magnesium (mg)	40,1	26,7		11%
Koper (mg)	0,11	0,07		12%
Jodium (µg)	36,3	24,2		24%

IJzer (mg)	1,4	0,9	12%
Selenium (µg)	18,1	12	26%
Zink (mg)	1,2	0,8	13%
Kalium (mg)	390	260	11%
Natrium (mg)	655	437	44%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	507	338		13%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	249	166		31%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,1	1,4		
Polysacchariden (g)	19	12,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,97	0,65		
Som van vetzuren (g)	22,5	15		
Transvetten (g)	0,33	0,22		
EPA (g)	0,09	0,06		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,14	0,09		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,9	1,3		
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