Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

298 kcal per maaltijd · 85 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 46 en% (waarvan suikers 8) · vet 30 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 7 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zalm-aardappelovenschotel, HK, kant-en-klaar	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1257	359			15%
kcal (kcal)	298	85			15%
Eiwit (g)	11,6	3,3	15,5		21%
Koolhydraten (g)	34,4	9,8	46,3		13%
Suiker (g)	6,1	1,7	8,2		12%
Water (g)	277	79,2			18%
Vet (g)	9,9	2,8	30,0		11%
Cholesterol (mg)	25,1	7,2			8%
Vezels (g)	10,5	3	7,1		35%
Verzadigd (g)	2,4	0,69	7,3		11%
EOV (g)	3,8	1,1			4%
MOV (g)	2,5	0,72			10%
Omega 3 (g)	1,8	0,5			129%
Omega 6 (g)	0,76	0,22			9%
Omega 3 ALA (g)	0,39	0,11			35%
Omega 3 EPA+DHA (g)	1,1	0,3			424%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,4	0,12		37%
B2 (mg)	0,23	0,07		15%
B3 (mg)	5,8	1,6		34%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,5	0,42		53%
C (mg)	14,6	4,2		19%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,6	0,45		12%
K (µg)	9,3	2,7		13%
A (µg)	2	0,58		
B11 / Foliumzuur (µg)	40,7	11,6		14%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	120	34,3		12%
Fosfor (mg)	243	69,3		44%
Magnesium (mg)	67,9	19,4		19%
Koper (mg)	0,22	0,06		24%
Jodium (µg)	37,8	10,8		25%

IJzer (mg)	1,5	0,42	13%
Selenium (µg)	12,4	3,5	18%
Zink (mg)	1,1	0,31	12%
Kalium (mg)	1209	345	35%
Natrium (mg)	1282	366	85%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	15,9	4,5		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	3,2	0,91		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2	0,57		
Polysacchariden (g)	28,1	8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,3	0,36		
Som van vetzuren (g)	8,8	2,5		
Transvetten (g)	< 0,01	< 0,01		
EPA (g)	0,27	0,08		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,79	0,23		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,6	0,45		
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