Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

183 kcal per maaltijd · 146 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 56 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 44 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zalm, blik	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	766	613			9%
kcal (kcal)	183	146			9%
Eiwit (g)	25,5	20,4	55,9		46%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	87,5	70			6%
Vet (g)	9	7,2	44,4		10%
Cholesterol (mg)	113	90			38%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	2	1,6	9,9		9%
EOV (g)	3,8	3			4%
MOV (g)	2,5	2			10%
Omega 3 (g)	2,4	1,9			174%
Omega 6 (g)	0,25	0,2			3%
Omega 3 ALA (g)	0,09	0,07			8%
Omega 3 EPA+DHA (g)	1,9	1,5			755%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,02		2%
B2 (mg)	0,28	0,22		17%
B3 (mg)	12,1	9,7		71%
B6 (mg)	0,26	0,21		18%
B12 (µg)	5	4		179%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	13,6	10,9		136%
E (mg)	2,6	2,1		20%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	38,8	31		
B11 / Foliumzuur (µg)	15	12		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	114	91		11%
Fosfor (mg)	213	170		39%
Magnesium (mg)	31,3	25		9%
Koper (mg)	0,06	0,05		7%
Jodium (µg)	73,8	59		49%

IJzer (mg)	1,1	0,9	10%
Selenium (µg)	31,3	25	45%
Zink (mg)	1	0,8	11%
Kalium (mg)	395	316	11%
Natrium (mg)	496	397	33%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	38,8	31		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	25,5	20,4		46%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	8,3	6,6		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,74	0,59		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,19	0,15		
DHA (g)	1,2	0,92		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
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)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
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)	0,25	0,2		
IJzer non-haem (mg)	0,88	0,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	38,8	31		

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