Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

224 kcal per maaltijd · 179 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 45 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 55 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zalm, gekweekt, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	935	748			11%
kcal (kcal)	224	179			11%
Eiwit (g)	25	20	44,7		45%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	84,9	67,9			6%
Vet (g)	13,8	11	55,3		15%
Cholesterol (mg)	100	80			33%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	2,9	2,3	11,6		13%
EOV (g)	6,9	5,5			8%
MOV (g)	3	2,4			12%
Omega 3 (g)	2,4	1,9			174%
Omega 6 (g)	0,5	0,4			6%
Omega 3 ALA (g)	0,15	0,12			13%
Omega 3 EPA+DHA (g)	1,8	1,4			705%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,15	0,12		14%
B2 (mg)	0,14	0,11		9%
B3 (mg)	13,4	10,7		79%
B6 (mg)	0,64	0,51		43%
B12 (µg)	4,4	3,5		156%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	9,9	7,9		99%
E (mg)	1,8	1,4		13%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	32,5	26		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,4	4,3		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8,8	7		1%
Fosfor (mg)	284	227		52%
Magnesium (mg)	32,5	26		9%
Koper (mg)	0,05	0,04		6%
Jodium (µg)	29,8	23,8		20%

IJzer (mg)	0,38	0,3	3%
Selenium (µg)	37,5	30	54%
Zink (mg)	0,6	0,48	7%
Kalium (mg)	564	451	16%
Natrium (mg)	57,5	46	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	32,5	26		4%
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	20		45%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	12,6	10,1		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,74	0,59		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,24	0,19		
DHA (g)	1	0,82		
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)	0,13	0,1		
IJzer non-haem (mg)	0,25	0,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	32,5	26		

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