Recept

Recept · 1 maaltijd · 20 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

37,6 kcal per maaltijd · 188 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 46 en% · koolhydraten 2 en% (waarvan suikers 0) · vet 52 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zalm, gerookt	20 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	157	785			2%
kcal (kcal)	37,6	188			2%
Eiwit (g)	4,4	21,8	46,4		8%
Koolhydraten (g)	0,16	0,8	1,7		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	12,5	62,6			1%
Vet (g)	2,2	10,8	51,7		2%
Cholesterol (mg)	10,4	52			3%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,5	2,5	12,0		2%
EOV (g)	1,1	5,4			1%
MOV (g)	0,42	2,1			2%
Omega 3 (g)	0,34	1,7			25%
Omega 6 (g)	0,08	0,4			1%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,09			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,25	1,3			101%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,27		5%
B2 (mg)	0,03	0,17		2%
B3 (mg)	3	15,1		18%
B6 (mg)	0,11	0,56		8%
B12 (µg)	1	5		36%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,8	4		8%
E (mg)	0,5	2,5		4%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	1,2	6		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,24	1,2		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	1,8	9		0%
Fosfor (mg)	63,6	318		12%
Magnesium (mg)	6,4	32		2%
Koper (mg)	< 0,01	0,02		0%
Jodium (µg)	2,6	13		2%

IJzer (mg)	0,04	0,2	0%
Selenium (µg)	3,2	16	5%
Zink (mg)	0,08	0,42	1%
Kalium (mg)	97,8	489	3%
Natrium (mg)	200	1000	13%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	4,2	21		0%
Zeaxanthine (µg)	0,6	3		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	1,2	6		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	4,4	21,8		8%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,16	0,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2	10		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,09	0,47		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,04	0,18		
DHA (g)	0,16	0,79		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,46	2,3		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,2	1		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	0,02	0,1		
IJzer non-haem (mg)	0,02	0,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	1,2	6		
Verz vetz rest (g)	< 0,01	0,02		

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