# Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

**Voedingswaardewijzer**
29 november 2026

## 275 kcal per maaltijd · 220 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 46 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 54 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 0 en%.

## Ingrediënten

| Voedingsmiddel | Hoeveelheid |
|---|---|
| Zalm, kweek - bereid | 125 g |

## Macronutriënten

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | en% | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|---|
| kJ (kJ) | 1148 | 918 | | | 14% |
| kcal (kcal) | 275 | 220 | | | 14% |
| Eiwit (g) | 31,5 | 25,2 | 45,8 | | 56% |
| Koolhydraten (g) | 0 | 0 | 0,0 | | 0% |
| Suiker (g) | 0 | 0 | 0,0 | | 0% |
| Water (g) | 77,1 | 61,7 | | | 5% |
| Vet (g) | 16,5 | 13,2 | 54,0 | | 19% |
| Cholesterol (mg) | 67,5 | 54 | | | 23% |
| Vezels (g) | 0 | 0 | 0,0 | | 0% |
| Verzadigd (g) | 3,4 | 2,7 | 11,0 | | 15% |
| EOV (g) | 7,8 | 6,2 | | | 9% |
| MOV (g) | 4,1 | 3,3 | | | 17% |
| Omega 3 (g) | 3,4 | 2,7 | | | 247% |
| Omega 6 (g) | 0,63 | 0,5 | | | 7% |
| Omega 3 ALA (g) | 0,15 | 0,12 | | | 13% |
| Omega 3 EPA+DHA (g) | 2,6 | 2,1 | | | 1035% |

## Vitaminen

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| B1 (mg) | 0,35 | 0,28 | | 32% |
| B2 (mg) | 0,11 | 0,09 | | 7% |
| B3 (mg) | 17,3 | 13,8 | | 101% |
| B6 (mg) | 0,5 | 0,4 | | 34% |
| B12 (µg) | 5 | 4 | | 178% |
| C (mg) | 2,5 | 2 | | 3% |
| D (µg) | 5,8 | 4,6 | | 57% |
| E (mg) | 5,1 | 4,1 | | 39% |
| K (µg) | – | – | | – |
| A (µg) | 15 | 12 | | |
| B11 / Foliumzuur (µg) | 8,5 | 6,8 | | 3% |

## Mineralen

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| Calcium (mg) | 15 | 12 | | 2% |
| Fosfor (mg) | 434 | 347 | | 79% |
| Magnesium (mg) | 42,5 | 34 | | 12% |
| Koper (mg) | 0,04 | 0,03 | | 4% |
| Jodium (µg) | 10 | 8 | | 7% |

| | | | |
|---|---|---|---|
| IJzer (mg) | 0,38 | 0,3 | 3% |
| Selenium (µg) | 27,5 | 22 | 39% |
| Zink (mg) | 0,59 | 0,47 | 7% |
| Kalium (mg) | 569 | 455 | 16% |
| Natrium (mg) | 66,3 | 53 | 4% |

## Overig

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| Beta-caroteen (µg) | 1,3 | 1 | | 0% |
| Alfa-caroteen (µg) | 0 | 0 | | 0% |
| Luteine (µg) | 45 | 36 | | 2% |
| Zeaxanthine (µg) | 17,5 | 14 | | 9% |
| Lycopeen (µg) | 0 | 0 | | 0% |
| RAE (µg) | 15 | 12 | | 2% |
| 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) | 31,5 | 25,2 | | 56% |
| Stikstof (g) | – | – | | |
| Polysacchariden (g) | 0 | 0 | | |
| K2 (µg) | – | – | | |
| Polyolen (g) | 0 | 0 | | |
| Alcohol (g) | 0 | 0 | | |
| Organische zuren (g) | – | – | | |
| Som van vetzuren (g) | 15,3 | 12,2 | | |
| Transvetten (g) | 0 | 0 | | |
| EPA (g) | 0,93 | 0,74 | | |
| C22:5 n-3 cis (DPA) (g) | 0,35 | 0,28 | | |
| DHA (g) | 1,7 | 1,3 | | |
| C21:5 n-3 cis (HPA) (g) | – | – | | |
| Alfa-tocoferol (mg) | 4,8 | 3,8 | | |
| Beta-tocoferol (mg) | 0,38 | 0,3 | | |
| Gamma-tocoferol (mg) | 1,3 | 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) | 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) | 0,61 | 0,49 | | |
| IJzer haem (mg) | 0,13 | 0,1 | | |
| IJzer non-haem (mg) | 0,38 | 0,3 | | |
| Retinol equivalenten (RE) (µg) | 15 | 12 | | |

| | | |
|---|---|---|
| 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