Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

295 kcal per maaltijd · 236 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 33 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 65 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zalmfilet, met pesto, uit de oven	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1226	981			15%
kcal (kcal)	295	236			15%
Eiwit (g)	24,7	19,7	33,5		44%
Koolhydraten (g)	0,3	0,24	0,4		0%
Suiker (g)	0,21	0,17	0,3		0%
Water (g)	76,4	61,1			5%
Vet (g)	21,5	17,2	65,4		24%
Cholesterol (mg)	86,3	69			29%
Vezels (g)	0,28	0,22	0,2		1%
Verzadigd (g)	3,8	3	11,6		17%
EOV (g)	7,5	6			8%
MOV (g)	8	6,4			33%
Omega 3 (g)	5,8	4,6			426%
Omega 6 (g)	2,2	1,7			25%
Omega 3 ALA (g)	0,76	0,61			68%
Omega 3 EPA+DHA (g)	3,9	3,1			1552%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,25	0,2		23%
B2 (mg)	0,17	0,13		10%
B3 (mg)	13,1	10,5		77%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	4,4	3,5		157%
C (mg)	4,2	3,4		6%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	3,6	2,9		28%
K (µg)	15,9	12,7		23%
A (µg)	8,4	6,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	19,9	15,9		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	43,8	35		4%
Fosfor (mg)	323	259		59%
Magnesium (mg)	36,2	29		10%
Koper (mg)	0,11	0,09		12%
Jodium (µg)	87,8	70,2		59%

IJzer (mg)	0,71	0,57	6%
Selenium (µg)	34	27,2	49%
Zink (mg)	0,67	0,54	7%
Kalium (mg)	535	428	15%
Natrium (mg)	126	101	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	137	110		3%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	19,7	15,8		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4	3,2		
Polysacchariden (g)	0,09	0,07		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,4	0,32		
Som van vetzuren (g)	19,3	15,5		
Transvetten (g)	0,01	0,01		
EPA (g)	0,99	0,79		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	2,9	2,3		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	3,6	2,9		
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