Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

177 kcal per maaltijd · 118 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 31 en% · koolhydraten 7 en% (waarvan suikers 6) · vet 60 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zalmsaus, met tomaat	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	740	493			9%
kcal (kcal)	177	118			9%
Eiwit (g)	13,8	9,2	31,1		25%
Koolhydraten (g)	3,1	2,1	7,0		1%
Suiker (g)	2,8	1,9	6,3		6%
Water (g)	102	67,9			7%
Vet (g)	11,8	7,9	60,1		13%
Cholesterol (mg)	42,4	28,2			14%
Vezels (g)	1,5	1,0	1,7		5%
Verzadigd (g)	1,8	1,2	9,0		8%
EOV (g)	5,6	3,7			6%
MOV (g)	3,6	2,4			15%
Omega 3 (g)	2	1,3			145%
Omega 6 (g)	1,5	1			17%
Omega 3 ALA (g)	0,48	0,32			43%
Omega 3 EPA+DHA (g)	1,2	0,79			475%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,06		8%
B2 (mg)	0,08	0,05		5%
B3 (mg)	8,2	5,5		48%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	3,5	2,3		125%
C (mg)	7,2	4,8		10%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,5	1,7		19%
K (µg)	12,1	8,1		17%
A (µg)	17,4	11,6		
B11 / Foliumzuur (µg)	13,5	9		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	114	76,3		11%
Fosfor (mg)	226	151		41%
Magnesium (mg)	26,3	17,6		8%
Koper (mg)	0,07	0,05		8%
Jodium (µg)	30,4	20,3		20%

IJzer (mg)	0,63	0,42	6%
Selenium (µg)	10,9	7,3	16%
Zink (mg)	0,49	0,32	5%
Kalium (mg)	514	342	15%
Natrium (mg)	223	148	15%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	161	107		4%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	33,5	22,3		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,2	1,5		
Polysacchariden (g)	0,32	0,21		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,27	0,18		
Som van vetzuren (g)	10,9	7,3		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,28	0,19		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,9	0,6		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,5	1,7		
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