Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

159 kcal per maaltijd · 106 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 28 en% · koolhydraten 10 en% (waarvan suikers 4) · vet 59 en% (waarvan verzadigd 25) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zalmsaus, romig	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	662	441			8%
kcal (kcal)	159	106			8%
Eiwit (g)	11,2	7,4	28,1		20%
Koolhydraten (g)	4	2,7	10,1		2%
Suiker (g)	1,7	1,2	4,4		3%
Water (g)	105	69,7			7%
Vet (g)	10,5	7	59,2		12%
Cholesterol (mg)	38,4	25,6			13%
Vezels (g)	0,51	0,34	0,6		2%
Verzadigd (g)	4,4	3	25,2		20%
EOV (g)	2,8	1,8			3%
MOV (g)	2,3	1,5			9%
Omega 3 (g)	1,2	0,79			87%
Omega 6 (g)	0,37	0,25			4%
Omega 3 ALA (g)	0,11	0,08			10%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,94	0,62			375%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,05		6%
B2 (mg)	0,11	0,07		7%
B3 (mg)	4,8	3,2		28%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,9	1,3		67%
C (mg)	4,2	2,8		6%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,0	0,66		8%
K (µg)	17,1	11,4		24%
A (µg)	73,5	49		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,6	5		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	41	27,3		4%
Fosfor (mg)	168	112		31%
Magnesium (mg)	21,4	14,3		6%
Koper (mg)	0,03	0,02		3%
Jodium (µg)	16	10,7		11%

IJzer (mg)	0,56	0,38	5%
Selenium (µg)	14,5	9,7	21%
Zink (mg)	0,43	0,29	5%
Kalium (mg)	286	191	8%
Natrium (mg)	602	401	40%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	227	151		6%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	84,8	56,6		11%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,8	1,2		
Polysacchariden (g)	2,3	1,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,94	0,63		
Som van vetzuren (g)	9,6	6,4		
Transvetten (g)	0,14	0,09		
EPA (g)	0,23	0,16		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,7	0,47		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,0	0,66		
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