Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

121 kcal per maaltijd · 97 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 76 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 19 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zeebaars, gemengde soorten, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	508	406			6%
kcal (kcal)	121	97			6%
Eiwit (g)	23	18,4	76,0		41%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	97,8	78,3			7%
Vet (g)	2,5	2	18,6		3%
Cholesterol (mg)	51,3	41			17%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,64	0,51	4,7		3%
EOV (g)	0,53	0,42			1%
MOV (g)	0,93	0,74			4%
Omega 3 (g)	0,9	0,72			66%
Omega 6 (g)	0,03	0,02			0%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,74	0,6			298%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,14	0,11		13%
B2 (mg)	0,15	0,12		9%
B3 (mg)	6,3	5		37%
B6 (mg)	0,5	0,4		33%
B12 (µg)	0,38	0,3		13%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	7	5,6		70%
E (mg)	1,1	0,84		8%
K (µg)	0,13	0,1		0%
A (µg)	57,5	46		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,3	5		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	12,5	10		1%
Fosfor (mg)	243	194		44%
Magnesium (mg)	51,3	41		15%
Koper (mg)	0,02	0,02		3%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,36	0,29	3%
Selenium (µg)	45,6	36,5	65%
Zink (mg)	0,5	0,4	6%
Kalium (mg)	320	256	9%
Natrium (mg)	85	68	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	57,5	46		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,13	0,1		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	0,2	0,16		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,10	0,08		
DHA (g)	0,54	0,43		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,1	0,84		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
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)	–	–		
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