Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

124 kcal per maaltijd · 124 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 73 en% · koolhydraten 0 en% · vet 22 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zeebaars, gestreept, gebakken	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	519	519			6%
kcal (kcal)	124	124			6%
Eiwit (g)	22,7	22,7	73,3		41%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	–	–			–
Water (g)	73,4	73,4			5%
Vet (g)	3	3	21,7		3%
Cholesterol (mg)	103	103			34%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,65	0,65	4,7		3%
EOV (g)	0,85	0,85			1%
MOV (g)	1	1			4%
Omega 3 (g)	0,99	0,99			72%
Omega 6 (g)	0,02	0,02			0%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,02			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,97	0,97			387%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,12	0,11		10%
B2 (mg)	0,04	0,04		2%
B3 (mg)	6,8	6,8		40%
B6 (mg)	0,35	0,35		23%
B12 (µg)	4,4	4,4		158%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	31	31		
B11 / Foliumzuur (µg)	10	10		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	19	19		2%
Fosfor (mg)	254	254		46%
Magnesium (mg)	51	51		15%
Koper (mg)	0,04	0,04		4%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,1	1,1	10%
Selenium (µg)	46,8	46,8	67%
Zink (mg)	0,51	0,51	6%
Kalium (mg)	328	328	9%
Natrium (mg)	88	88	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	31	31		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	–	–		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	0,22	0,22		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,75	0,75		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
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