Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

159 kcal per maaltijd · 127 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 79 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 21 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zeewolf, bereid in magnetron zonder toevoegingen	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	670	536			8%
kcal (kcal)	159	127			8%
Eiwit (g)	31,5	25,2	79,4		56%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	89,9	71,9			6%
Vet (g)	3,6	2,9	20,6		4%
Cholesterol (mg)	67,5	54			23%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,75	0,6	4,3		3%
EOV (g)	1,4	1,1			2%
MOV (g)	1,1	0,9			5%
Omega 3 (g)	0,88	0,7			64%
Omega 6 (g)	0,25	0,2			3%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,81	0,65			325%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,29	0,23		26%
B2 (mg)	0,11	0,09		7%
B3 (mg)	3,4	2,7		20%
B6 (mg)	0,58	0,46		38%
B12 (µg)	3,8	3		134%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,88	0,7		9%
E (mg)	3,5	2,8		27%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	18,8	15		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,3	1		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	22,5	18		2%
Fosfor (mg)	300	240		55%
Magnesium (mg)	45	36		13%
Koper (mg)	0,09	0,07		10%
Jodium (µg)	150	120		100%

IJzer (mg)	0,75	0,6	7%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	1,1	0,9	13%
Kalium (mg)	400	320	11%
Natrium (mg)	178	142	12%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	18,8	15		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	31,5	25,2		56%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	3,3	2,6		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,46	0,37		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,09	0,07		
DHA (g)	0,35	0,28		
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)	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)	0,14	0,11		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,75	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	18,8	15		

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