Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

114 kcal per maaltijd · 114 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 87 en% · koolhydraten 0 en% · vet 7 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zonnebaars, pumpkinseed, gebakken	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	477	477			6%
kcal (kcal)	114	114			6%
Eiwit (g)	24,9	24,9	87,3		44%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	–	–			–
Water (g)	73,7	73,7			5%
Vet (g)	0,9	0,9	7,1		1%
Cholesterol (mg)	86	86			29%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,18	0,18	1,4		1%
EOV (g)	0,15	0,15			0%
MOV (g)	0,32	0,32			1%
Omega 3 (g)	0,19	0,19			14%
Omega 6 (g)	0,12	0,12			1%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,01			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,14	0,14			56%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,09		8%
B2 (mg)	0,09	0,09		5%
B3 (mg)	6,1	6,1		36%
B6 (mg)	0,14	0,14		9%
B12 (µg)	2,3	2,3		83%
C (mg)	1	1		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	17	17		
B11 / Foliumzuur (µg)	17	17		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	103	103		10%
Fosfor (mg)	231	231		42%
Magnesium (mg)	38	38		11%
Koper (mg)	0,39	0,39		43%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,5	1,5	14%
Selenium (µg)	16,2	16,2	23%
Zink (mg)	2	2	22%
Kalium (mg)	449	449	13%
Natrium (mg)	103	103	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	17	17		2%
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)	0,05	0,05		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,04	0,04		
DHA (g)	0,09	0,09		
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