Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

111 kcal per maaltijd · 89 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, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	465	372			6%
kcal (kcal)	111	89			6%
Eiwit (g)	24,3	19,4	87,2		43%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	–	–			–
Water (g)	99,4	79,5			7%
Vet (g)	0,88	0,7	7,1		1%
Cholesterol (mg)	83,8	67			28%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,17	0,14	1,4		1%
EOV (g)	0,15	0,12			0%
MOV (g)	0,31	0,25			1%
Omega 3 (g)	0,19	0,15			14%
Omega 6 (g)	0,12	0,09			1%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,01			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,14	0,11			55%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,1	0,08		9%
B2 (mg)	0,09	0,07		5%
B3 (mg)	6	4,8		35%
B6 (mg)	0,15	0,12		10%
B12 (µg)	2,5	2		89%
C (mg)	1,3	1		2%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	18,8	15		
B11 / Foliumzuur (µg)	18,8	15		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	100	80		10%
Fosfor (mg)	225	180		41%
Magnesium (mg)	37,5	30		11%
Koper (mg)	0,38	0,3		42%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,5	1,2	14%
Selenium (µg)	15,8	12,6	23%
Zink (mg)	1,9	1,6	22%
Kalium (mg)	438	350	13%
Natrium (mg)	100	80	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)	18,8	15		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	0,04		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,04	0,03		
DHA (g)	0,09	0,07		
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