Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

223 kcal per maaltijd · 178 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 28 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 72 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zwarte heilbot, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	925	740			11%
kcal (kcal)	223	178			11%
Eiwit (g)	15,4	12,3	27,7		28%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	90,6	72,5			6%
Vet (g)	17,9	14,3	72,4		20%
Cholesterol (mg)	62,5	50			21%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	2,8	2,2	11,3		13%
EOV (g)	11,5	9,2			13%
MOV (g)	1,3	1,1			5%
Omega 3 (g)	1,2	0,93			86%
Omega 6 (g)	0,18	0,14			2%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,05			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,95	0,76			379%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,05		5%
B2 (mg)	0,04	0,03		2%
B3 (mg)	1	0,8		6%
B6 (mg)	0,08	0,07		5%
B12 (µg)	1,1	0,91		40%
C (mg)	0,38	0,3		1%
D (µg)	5,3	4,2		53%
E (mg)	2,2	1,8		17%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	24,9	19,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	15	12		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	10,1	8,1		1%
Fosfor (mg)	176	141		32%
Magnesium (mg)	26,1	20,9		7%
Koper (mg)	0,04	0,03		4%
Jodium (µg)	11	8,8		7%

IJzer (mg)	0,09	0,07	1%
Selenium (µg)	34,4	27,5	49%
Zink (mg)	0,35	0,28	4%
Kalium (mg)	321	257	9%
Natrium (mg)	98,8	79	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	24,9	19,9		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,8	2,2		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	16,6	13,2		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	0,4	0,32		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,05	0,04		
DHA (g)	0,54	0,44		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,2	1,8		
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)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	24,9	19,9		
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