Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

112 kcal per maaltijd · 112 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 60 en% · koolhydraten 16 en% (waarvan suikers 2) · vet 23 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bereide zeevruchten, gekookt of gebakken	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	473	473			6%
kcal (kcal)	112	112			6%
Eiwit (g)	16,9	16,9	60,4		30%
Koolhydraten (g)	4,6	4,6	16,4		2%
Suiker (g)	0,6	0,6	2,1		1%
Water (g)	74,4	74,4			5%
Vet (g)	2,9	2,9	23,3		3%
Cholesterol (mg)	112	112			37%
Vezels (g)	0,1	0,1	0,2		0%
Verzadigd (g)	0,6	0,6	4,8		3%
EOV (g)	0,7	0,7			1%
MOV (g)	0,9	0,9			4%
Omega 3 (g)	0,7	0,7			51%
Omega 6 (g)	0,1	0,1			1%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,05			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,66	0,66			264%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,04		4%
B2 (mg)	0,14	0,14		9%
B3 (mg)	2,8	2,8		16%
B6 (mg)	0,03	0,03		2%
B12 (µg)	7,8	7,8		278%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,9	1,9		15%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	48	48		
B11 / Foliumzuur (µg)	16,6	16,6		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	48	48		5%
Fosfor (mg)	202	202		37%
Magnesium (mg)	44	44		13%
Koper (mg)	0,14	0,14		16%
Jodium (µg)	47,7	47,7		32%

IJzer (mg)	1,7	1,7	15%
Selenium (µg)	25	25	36%
Zink (mg)	1,5	1,5	17%
Kalium (mg)	224	224	6%
Natrium (mg)	701	701	47%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2	2		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	52	52		3%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	48	48		6%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	16,9	16,9		30%
Stikstof (g)	0,7	0,7		
Polysacchariden (g)	4	4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,2	2,2		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,28	0,28		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,01		
DHA (g)	0,38	0,38		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,6	0,6		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
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)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,02	0,02		
IJzer haem (mg)	0,5	0,5		
IJzer non-haem (mg)	1,2	1,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	48	48		

Verz vetz rest (g)	0	0

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