Recept

Recept · 1 maaltijd · 90 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

74,7 kcal per maaltijd · 83 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 81 en% · koolhydraten 12 en% (waarvan suikers 0) · vet 9 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Coquilles, Sint Jacobsschelp - rauw	90 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	319	354			4%
kcal (kcal)	74,7	83			4%
Eiwit (g)	15,1	16,8	81,0		27%
Koolhydraten (g)	2,2	2,4	11,6		1%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	70,7	78,6			5%
Vet (g)	0,72	0,8	8,7		1%
Cholesterol (mg)	29,7	33			10%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,18	0,2	2,2		1%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,18	0,2			1%
Omega 3 (g)	0,18	0,2			13%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,16	0,18			65%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,01		1%
B2 (mg)	0,06	0,07		4%
B3 (mg)	1,1	1,2		6%
B6 (mg)	0,14	0,15		9%
B12 (µg)	1,4	1,5		49%
C (mg)	2,7	3		4%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,9	1		7%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	13,5	15		
B11 / Foliumzuur (µg)	14,4	16		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	21,6	24		2%
Fosfor (mg)	197	219		36%
Magnesium (mg)	50,4	56		14%
Koper (mg)	0,05	0,05		5%
Jodium (µg)	108	120		72%

IJzer (mg)	0,27	0,3	2%
Selenium (µg)	19,8	22	28%
Zink (mg)	0,86	0,95	10%
Kalium (mg)	290	322	8%
Natrium (mg)	145	161	10%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	13,5	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)	15,1	16,8		27%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	2,2	2,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,36	0,4		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,08	0,09		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,01		
DHA (g)	0,08	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)	0,02	0,02		
IJzer haem (mg)	0,09	0,1		
IJzer non-haem (mg)	0,18	0,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	13,5	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