Recept

Recept · 1 maaltijd · 90 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

247 kcal per maaltijd · 274 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 92 en% · koolhydraten 1 en% (waarvan suikers 0) · vet 7 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Garnalen, gedroogd en gezouten	90 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1046	1162			12%
kcal (kcal)	247	274			12%
Eiwit (g)	56,7	63	92,0		101%
Koolhydraten (g)	0,9	1	1,5		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	30,6	34			2%
Vet (g)	1,8	2	6,6		2%
Cholesterol (mg)	455	505			152%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,45	0,5	1,6		2%
EOV (g)	0,36	0,4			0%
MOV (g)	0,63	0,7			3%
Omega 3 (g)	0,45	0,5			33%
Omega 6 (g)	0,18	0,2			2%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,01			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,44	0,49			176%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,1		8%
B2 (mg)	0,07	0,08		5%
B3 (mg)	6,5	7,2		38%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	4,5	5		161%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	63	70		21%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	612	680		61%
Fosfor (mg)	702	780		128%
Magnesium (mg)	261	290		75%
Koper (mg)	0,86	0,96		96%
Jodium (µg)	74,7	83		50%

IJzer (mg)	4,4	4,9	40%
Selenium (µg)	153	170	219%
Zink (mg)	3,3	3,7	37%
Kalium (mg)	450	500	13%
Natrium (mg)	3897	4330	260%

Overig

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

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	56,7	63		101%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,9	1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,4	1,6		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,26	0,29		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,03	0,03		
DHA (g)	0,18	0,2		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	–	–		
IJzer haem (mg)	1,1	1,2		
IJzer non-haem (mg)	3,3	3,7		

Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0
Verz vetz rest (g)	0,01	0,01

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