Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

92 kcal per maaltijd · 184 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 28 en% · koolhydraten 2 en% (waarvan suikers 1) · vet 55 en% (waarvan verzadigd 15) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Garnalen gemarineerde	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	382	764			5%
kcal (kcal)	92	184			5%
Eiwit (g)	6,4	12,7	27,6		11%
Koolhydraten (g)	0,45	0,9	2,0		0%
Suiker (g)	0,15	0,3	0,7		0%
Water (g)	35,8	71,6			2%
Vet (g)	5,6	11,2	54,8		6%
Cholesterol (mg)	56	112			19%
Vezels (g)	0,15	0,3	0,3		1%
Verzadigd (g)	1,5	3	14,7		7%
EOV (g)	2,9	5,8			3%
MOV (g)	2,6	5,1			10%
Omega 3 (g)	0,25	0,5			18%
Omega 6 (g)	2,3	4,5			25%
Omega 3 ALA (g)	0,17	0,33			15%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,10	0,19			38%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0	0		0%
B2 (mg)	0,02	0,04		1%
B3 (mg)	1,4	2,8		8%
B6 (mg)	0,02	0,04		1%
B12 (µg)	0,90	1,8		32%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	3,6	7,2		28%
K (µg)	2,7	5,3		4%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,9	7,8		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	25,5	51		3%
Fosfor (mg)	50,5	101		9%
Magnesium (mg)	14	28		4%
Koper (mg)	0,11	0,22		12%
Jodium (µg)	5,3	10,6		4%

IJzer (mg)	0,4	0,8	4%
Selenium (µg)	12	24	17%
Zink (mg)	0,40	0,79	4%
Kalium (mg)	30,5	61	1%
Natrium (mg)	284	568	19%

Overig

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

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	2,7	5,3		
Eiwit plantaardig (g)	0,05	0,1		0%
Eiwit dierlijk (g)	6	12		11%
Stikstof (g)	0,95	1,9		
Polysacchariden (g)	0,35	0,7		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	7	13,9		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,06	0,11		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0,04	0,08		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	2,1	4,2		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,35	0,7		
Delta-tocoferol (mg)	0,75	1,5		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,04	0,07		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,03	0,05		
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)	0,01	0,02		
IJzer haem (mg)	0,1	0,2		
IJzer non-haem (mg)	0,3	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		

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