Recept

Recept · 1 maaltijd · 90 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

84,6 kcal per maaltijd · 94 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 84 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 15 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Garnalen, Hollandse gekookt	90 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	357	397			4%
kcal (kcal)	84,6	94			4%
Eiwit (g)	17,8	19,8	84,3		32%
Koolhydraten (g)	0,09	0,1	0,4		0%
Suiker (g)	0,09	0,1	0,4		0%
Water (g)	68,3	75,9			5%
Vet (g)	1,4	1,6	15,3		2%
Cholesterol (mg)	182	202			61%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,36	0,4	3,8		2%
EOV (g)	0,27	0,3			0%
MOV (g)	0,54	0,6			2%
Omega 3 (g)	0,36	0,4			26%
Omega 6 (g)	0,09	0,1			1%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,01			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,35	0,39			140%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,03		2%
B2 (mg)	0,31	0,34		19%
B3 (mg)	4,9	5,4		29%
B6 (mg)	0,04	0,04		3%
B12 (µg)	15,1	16,8		539%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,09	0,1		1%
E (mg)	4,6	5,1		35%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	11,3	12,5		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	121	134		12%
Fosfor (mg)	125	139		23%
Magnesium (mg)	31,5	35		9%
Koper (mg)	0,64	0,71		71%
Jodium (µg)	49,5	55		33%

IJzer (mg)	0,18	0,2	2%
Selenium (µg)	27,9	31	40%
Zink (mg)	1,6	1,8	18%
Kalium (mg)	128	142	4%
Natrium (mg)	858	953	57%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	6,3	7		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0,9	1		0%
Zeaxanthine (µg)	4,5	5		2%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0,9	1		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	3,6	4		1%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	17,8	19,8		32%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,2	1,3		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,21	0,23		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,03	0,03		
DHA (g)	0,14	0,16		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	4,6	5,1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	–	–		
IJzer haem (mg)	0,09	0,1		
IJzer non-haem (mg)	0,18	0,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0,9	1		

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