Recept

Recept · 1 maaltijd · 90 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

104 kcal per maaltijd · 115 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 85 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 15 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Garnalen, in water, in blik of glas	90 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	437	485			5%
kcal (kcal)	104	115			5%
Eiwit (g)	21,9	24,3	84,5		39%
Koolhydraten (g)	0,09	0,1	0,3		0%
Suiker (g)	0,09	0,1	0,3		0%
Water (g)	66,4	73,8			4%
Vet (g)	1,7	1,9	14,9		2%
Cholesterol (mg)	225	250			75%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,54	0,6	4,7		2%
EOV (g)	0,27	0,3			0%
MOV (g)	0,63	0,7			3%
Omega 3 (g)	0,36	0,4			26%
Omega 6 (g)	0,18	0,2			2%
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)	4,3	4,8		25%
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)	0,54	0,6		4%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	13,5	15		5%

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)	12,6	14		8%

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)	582	647	39%

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)	21,9	24,3		39%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
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)	0,16	0,18		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,03	0,03		
DHA (g)	0,19	0,21		
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)	–	–		
IJzer haem (mg)	0,09	0,1		
IJzer non-haem (mg)	0,18	0,2		
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