Recept

Recept · 1 maaltijd · 90 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

97,2 kcal per maaltijd · 108 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 57 en% · koolhydraten 3 en% (waarvan suikers 1) · vet 40 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Garnalen, met chili-knoflookmarinade, gebakken	90 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	408	453			5%
kcal (kcal)	97,2	108			5%
Eiwit (g)	13,8	15,3	56,7		25%
Koolhydraten (g)	0,69	0,76	2,8		0%
Suiker (g)	0,24	0,27	1,0		0%
Water (g)	68,3	75,9			5%
Vet (g)	4,3	4,8	40,0		5%
Cholesterol (mg)	133	148			44%
Vezels (g)	0,22	0,25	0,5		1%
Verzadigd (g)	0,37	0,41	3,5		2%
EOV (g)	2,1	2,4			2%
MOV (g)	1,5	1,7			6%
Omega 3 (g)	0,58	0,64			42%
Omega 6 (g)	0,91	1			10%
Omega 3 ALA (g)	0,34	0,38			31%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,23	0,26			92%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,01		1%
B2 (mg)	0,03	0,03		2%
B3 (mg)	4,9	5,5		29%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	2,4	2,7		85%
C (mg)	7,5	8,3		10%
D (µg)	0,05	0,05		0%
E (mg)	4,6	5,1		35%
K (µg)	5,5	6,1		8%
A (µg)	1,6	1,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	16	17,8		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	58,7	65,2		6%
Fosfor (mg)	110	123		20%
Magnesium (mg)	22,6	25,1		6%
Koper (mg)	0,23	0,26		26%
Jodium (µg)	208	232		139%

IJzer (mg)	3,5	3,9	32%
Selenium (µg)	19,7	21,9	28%
Zink (mg)	1,3	1,4	14%
Kalium (mg)	105	117	3%
Natrium (mg)	320	356	21%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	98,8	110		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	9,8	10,9		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,2	2,5		
Polysacchariden (g)	0,45	0,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,01	0,01		
Som van vetzuren (g)	4	4,5		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,12	0,13		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,11	0,13		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	4,6	5,1		
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)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
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