Recept

Recept · 1 maaltijd · 90 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

63 kcal per maaltijd · 70 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 88 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 12 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Garnalen, roze, gekookt	90 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	266	295			3%
kcal (kcal)	63	70			3%
Eiwit (g)	13,9	15,4	88,0		25%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	75,6	84			5%
Vet (g)	0,81	0,9	11,6		1%
Cholesterol (mg)	129	143			43%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,18	0,2	2,6		1%
EOV (g)	0,18	0,2			0%
MOV (g)	0,27	0,3			1%
Omega 3 (g)	0,18	0,2			13%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,22	0,24			86%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0	0		0%
B2 (mg)	0,05	0,05		3%
B3 (mg)	3,2	3,6		19%
B6 (mg)	0,03	0,03		2%
B12 (µg)	2,1	2,3		74%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	3,2	3,6		25%
K (µg)	0,09	0,1		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	9	10		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	58,5	65		6%
Fosfor (mg)	114	127		21%
Magnesium (mg)	32,4	36		9%
Koper (mg)	0,25	0,28		28%
Jodium (µg)	11,7	13		8%

IJzer (mg)	0,9	1	8%
Selenium (µg)	27	30	39%
Zink (mg)	0,9	1	10%
Kalium (mg)	66,6	74	2%
Natrium (mg)	529	588	35%

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)	0,09	0,1		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	13,9	15,4		25%
Stikstof (g)	2,3	2,5		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,63	0,7		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,13	0,14		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0,09	0,1		
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)	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)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0,18	0,2		
IJzer non-haem (mg)	0,72	0,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		

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