Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

22,7 kcal per maaltijd · 151 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 47 en% · koolhydraten 13 en% (waarvan suikers 10) · vet 40 en% (waarvan verzadigd 24) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Garnalenkaas, light, 8% vet, smeltkaas met garnalen	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	95,3	635			1%
kcal (kcal)	22,7	151			1%
Eiwit (g)	2,7	17,7	46,8		5%
Koolhydraten (g)	0,75	5	13,2		0%
Suiker (g)	0,54	3,6	9,5		1%
Water (g)	9,8	65,5			1%
Vet (g)	1	6,7	40,2		1%
Cholesterol (mg)	3,6	23,9			1%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,6	4	23,8		3%
EOV (g)	0,21	1,4			0%
MOV (g)	0,02	0,14			0%
Omega 3 (g)	< 0,01	0,03			0%
Omega 6 (g)	0,01	0,10			0%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	0,03			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,04		1%
B2 (mg)	0,04	0,29		3%
B3 (mg)	0,64	4,2		4%
B6 (mg)	0,01	0,06		1%
B12 (µg)	0,07	0,49		3%
C (mg)	–	–		–
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,08	0,51		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	8,7	58		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,1	7		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	77,4	516		8%
Fosfor (mg)	123	820		22%
Magnesium (mg)	4	26,8		1%
Koper (mg)	0,01	0,06		1%
Jodium (µg)	2,9	19,5		2%

IJzer (mg)	0,03	0,17	0%
Selenium (µg)	1,5	10	2%
Zink (mg)	0,36	2,4	4%
Kalium (mg)	21,9	146	1%
Natrium (mg)	177	1180	12%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	8,7	58		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,42	2,8		
Polysacchariden (g)	0,02	0,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,89	5,9		
Transvetten (g)	0,04	0,27		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,08	0,51		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,03	0,23		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,02	0,16		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,01	0,09		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,03	0,18		
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)	8,7	58		
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