Recept

Recept · 1 maaltijd · 450 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

842 kcal per maaltijd · 187 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 52 en% (waarvan suikers 7) · vet 36 en% (waarvan verzadigd 24) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Garnalennoedelwok, met kokosmelk	450 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	3524	783			42%
kcal (kcal)	842	187			42%
Eiwit (g)	21,5	4,8	10,2		38%
Koolhydraten (g)	109	24,3	52,0		42%
Suiker (g)	15,6	3,5	7,4		31%
Water (g)	271	60,3			18%
Vet (g)	33,7	7,5	36,1		38%
Cholesterol (mg)	121	26,9			40%
Vezels (g)	6,1	1,4	1,5		20%
Verzadigd (g)	22,3	5	23,9		100%
EOV (g)	5,7	1,3			6%
MOV (g)	3,5	0,78			14%
Omega 3 (g)	1,1	0,23			77%
Omega 6 (g)	2,5	0,55			28%
Omega 3 ALA (g)	0,84	0,19			75%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,21	0,05			83%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,13	0,03		12%
B2 (mg)	0,22	0,05		14%
B3 (mg)	9,2	2,1		54%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	2,2	0,48		77%
C (mg)	180	40		240%
D (µg)	0,04	0,01		0%
E (mg)	8,6	1,9		66%
K (µg)	34,5	7,7		49%
A (µg)	1,5	0,33		
B11 / Foliumzuur (µg)	130	28,9		43%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	138	30,7		14%
Fosfor (mg)	456	101		83%
Magnesium (mg)	112	24,9		32%
Koper (mg)	0,62	0,14		69%
Jodium (µg)	181	40,3		121%

IJzer (mg)	9,8	2,2	89%
Selenium (µg)	36	8	51%
Zink (mg)	3	0,66	33%
Kalium (mg)	843	187	24%
Natrium (mg)	1558	346	104%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3094	688		77%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	242	53,7		30%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,4	0,76		
Polysacchariden (g)	82,1	18,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,09	0,02		
Som van vetzuren (g)	31,5	7		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,1	0,02		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,1	0,02		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	8,6	1,9		
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