Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

304 kcal per maaltijd · 152 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 21 en% · koolhydraten 16 en% (waarvan suikers 2) · vet 61 en% (waarvan verzadigd 32) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Garnalenragout, met room, gebonden met tarwebloem	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1266	633			15%
kcal (kcal)	304	152			15%
Eiwit (g)	16,2	8,1	21,3		29%
Koolhydraten (g)	12,5	6,3	16,4		5%
Suiker (g)	1,5	0,74	1,9		3%
Water (g)	143	71,4			10%
Vet (g)	20,7	10,4	61,4		23%
Cholesterol (mg)	153	76,6			51%
Vezels (g)	1,2	0,62	0,8		4%
Verzadigd (g)	10,9	5,4	32,2		49%
EOV (g)	6	3			7%
MOV (g)	2,2	1,1			9%
Omega 3 (g)	0,72	0,36			53%
Omega 6 (g)	1,4	0,69			16%
Omega 3 ALA (g)	0,46	0,23			41%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,24	0,12			96%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,01		2%
B2 (mg)	0,11	0,05		7%
B3 (mg)	5,2	2,6		30%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	2,7	1,4		97%
C (mg)	6,9	3,5		9%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	4,9	2,4		37%
K (µg)	10	5		14%
A (µg)	145	72,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	22,7	11,4		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	105	52,4		10%
Fosfor (mg)	161	80,3		29%
Magnesium (mg)	30,3	15,2		9%
Koper (mg)	0,24	0,12		27%
Jodium (µg)	213	107		142%

IJzer (mg)	3,7	1,9	34%
Selenium (µg)	21,8	10,9	31%
Zink (mg)	1,6	0,78	17%
Kalium (mg)	191	95,3	5%
Natrium (mg)	762	381	51%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	315	157		8%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	158	79		20%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,6	1,3		
Polysacchariden (g)	11	5,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,05	0,02		
Som van vetzuren (g)	19,6	9,8		
Transvetten (g)	0,45	0,23		
EPA (g)	0,12	0,06		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,12	0,06		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	4,9	2,4		
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