Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

89,7 kcal per maaltijd · 299 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 8 en% (waarvan suikers 6) · vet 83 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Garnalensalade, geschikt voor lunch of borrel, bereid met garnalen (30%)	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	371	1236			4%
kcal (kcal)	89,7	299			4%
Eiwit (g)	2	6,7	9,0		4%
Koolhydraten (g)	1,8	5,9	7,9		1%
Suiker (g)	1,3	4,2	5,6		3%
Water (g)	17,9	59,6			1%
Vet (g)	8,3	27,6	83,1		9%
Cholesterol (mg)	24,3	81			8%
Vezels (g)	0,09	0,3	0,2		0%
Verzadigd (g)	0,96	3,2	9,6		4%
EOV (g)	4,7	15,7			5%
MOV (g)	2,2	7,2			9%
Omega 3 (g)	0,66	2,2			48%
Omega 6 (g)	1,5	5			17%
Omega 3 ALA (g)	0,64	2,1			57%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,03	0,09			11%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B2 (mg)	0,01	0,03		1%
B3 (mg)	0,42	1,4		2%
B6 (mg)	0,01	0,02		0%
B12 (µg)	0,28	0,94		10%
C (mg)	0,3	1		0%
D (µg)	0,03	0,1		0%
E (mg)	1,9	6,2		14%
K (µg)	8,6	28,5		12%
A (µg)	9,6	32		
B11 / Foliumzuur (µg)	2	6,8		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	9,9	33		1%
Fosfor (mg)	19,2	64		3%
Magnesium (mg)	4,5	15		1%
Koper (mg)	0,03	0,11		4%
Jodium (µg)	2,3	7,5		2%

IJzer (mg)	0,15	0,5	1%
Selenium (µg)	3,6	12	5%
Zink (mg)	0,14	0,46	2%
Kalium (mg)	11,7	39	0%
Natrium (mg)	240	800	16%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3,3	11		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	9,6	32		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	9,9	33		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	8,5	28,2		
Eiwit plantaardig (g)	0,03	0,1		0%
Eiwit dierlijk (g)	2,0	6,5		3%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,51	1,7		
K2 (µg)	0,09	0,3		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	7,9	26,2		
Transvetten (g)	0,03	0,1		
EPA (g)	0,02	0,05		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0,01	0,04		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	1,4	4,6		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,09	0,3		
Delta-tocoferol (mg)	2,8	9,4		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,02	0,06		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,01	0,04		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,01	0,02		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,02	0,05		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,03	0,1		
IJzer haem (mg)	0,03	0,1		
IJzer non-haem (mg)	0,15	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	10,2	34		
Verz vetz rest (g)	0,01	0,03		

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