# Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

**Voedingswaardewijzer**
29 november 2026

## 105 kcal per maaltijd · 42 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 53 en% · koolhydraten 16 en% (waarvan suikers 16) · vet 26 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 4 en%.

## Ingrediënten

| Voedingsmiddel | Hoeveelheid |
|---|---|
| Garnalensalade, met ei, zonder dressing | 250 g |

## Macronutriënten

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | en% | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|---|
| kJ (kJ) | 440 | 176 | | | 5% |
| kcal (kcal) | 105 | 42 | | | 5% |
| Eiwit (g) | 13,8 | 5,5 | 52,6 | | 25% |
| Koolhydraten (g) | 4,3 | 1,7 | 16,4 | | 2% |
| Suiker (g) | 4,2 | 1,7 | 16,1 | | 8% |
| Water (g) | 222 | 88,9 | | | 15% |
| Vet (g) | 3 | 1,2 | 25,8 | | 3% |
| Cholesterol (mg) | 179 | 71,5 | | | 60% |
| Vezels (g) | 2 | 0,78 | 3,7 | | 7% |
| Verzadigd (g) | 0,7 | 0,28 | 6,0 | | 3% |
| EOV (g) | 0,96 | 0,39 | | | 1% |
| MOV (g) | 0,61 | 0,24 | | | 2% |
| Omega 3 (g) | 0,24 | 0,10 | | | 18% |
| Omega 6 (g) | 0,36 | 0,14 | | | 4% |
| Omega 3 ALA (g) | 0,05 | 0,02 | | | 5% |
| Omega 3 EPA+DHA (g) | 0,19 | 0,08 | | | 76% |

## Vitaminen

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| B1 (mg) | 0,11 | 0,04 | | 10% |
| B2 (mg) | 0,2 | 0,08 | | 13% |
| B3 (mg) | 5,7 | 2,3 | | 34% |
| B6 (mg) | – | – | | – |
| B12 (µg) | 2,5 | 1 | | 90% |
| C (mg) | 18,2 | 7,3 | | 24% |
| D (µg) | – | – | | – |
| E (mg) | 3,8 | 1,5 | | 29% |
| K (µg) | 22,9 | 9,1 | | 33% |
| A (µg) | 61,5 | 24,6 | | |
| B11 / Foliumzuur (µg) | 55,9 | 22,4 | | 19% |

## Mineralen

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| Calcium (mg) | 86 | 34,4 | | 9% |
| Fosfor (mg) | 171 | 68,5 | | 31% |
| Magnesium (mg) | 35,2 | 14,1 | | 10% |
| Koper (mg) | 0,23 | 0,09 | | 26% |
| Jodium (µg) | 152 | 60,8 | | 101% |

| | | | |
|---|---|---|---|
| IJzer (mg) | 3,3 | 1,3 | 30% |
| Selenium (µg) | 22,4 | 9 | 32% |
| Zink (mg) | 1,5 | 0,6 | 17% |
| Kalium (mg) | 482 | 193 | 14% |
| Natrium (mg) | 133 | 53,3 | 9% |

## Overig

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| Beta-caroteen (µg) | 614 | 246 | | 15% |
| Alfa-caroteen (µg) | – | – | | – |
| Luteine (µg) | – | – | | – |
| Zeaxanthine (µg) | – | – | | – |
| Lycopeen (µg) | – | – | | – |
| RAE (µg) | 116 | 46,2 | | 14% |
| Beta-cryptoxanthine (µg) | – | – | | – |

## Details

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| K1 (µg) | – | – | | |
| Eiwit plantaardig (g) | – | – | | – |
| Eiwit dierlijk (g) | – | – | | – |
| Stikstof (g) | 2,2 | 0,88 | | |
| Polysacchariden (g) | 0,08 | 0,03 | | |
| K2 (µg) | – | – | | |
| Polyolen (g) | 0 | 0 | | |
| Alcohol (g) | 0 | 0 | | |
| Organische zuren (g) | 0,45 | 0,18 | | |
| Som van vetzuren (g) | 2,3 | 0,91 | | |
| Transvetten (g) | < 0,01 | < 0,01 | | |
| EPA (g) | 0,08 | 0,03 | | |
| C22:5 n-3 cis (DPA) (g) | – | – | | |
| DHA (g) | 0,11 | 0,04 | | |
| C21:5 n-3 cis (HPA) (g) | – | – | | |
| Alfa-tocoferol (mg) | 3,8 | 1,5 | | |
| 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