Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

160 kcal per maaltijd · 64 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 28 en% · koolhydraten 8 en% (waarvan suikers 8) · vet 60 en% (waarvan verzadigd 19) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Garnalensalade, met zure roomdressing	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	663	265			8%
kcal (kcal)	160	64			8%
Eiwit (g)	11,3	4,5	28,2		20%
Koolhydraten (g)	3,3	1,3	8,1		1%
Suiker (g)	3,2	1,3	8,0		6%
Water (g)	219	87,7			15%
Vet (g)	10,6	4,3	59,8		12%
Cholesterol (mg)	95,1	38			32%
Vezels (g)	2	0,78	2,4		7%
Verzadigd (g)	3,4	1,3	19,0		15%
EOV (g)	4,3	1,7			5%
MOV (g)	2,4	0,95			10%
Omega 3 (g)	0,77	0,31			56%
Omega 6 (g)	1,6	0,64			18%
Omega 3 ALA (g)	0,61	0,25			55%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,15	0,06			59%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,12	0,05		11%
B2 (mg)	0,24	0,10		15%
B3 (mg)	6,1	2,4		36%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,9	0,77		69%
C (mg)	16,9	6,8		23%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	4,4	1,7		34%
K (µg)	71,9	28,8		103%
A (µg)	33,5	13,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	74,6	29,8		25%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	113	45,4		11%
Fosfor (mg)	148	59,2		27%
Magnesium (mg)	36	14,4		10%
Koper (mg)	0,25	0,1		28%
Jodium (µg)	147	58,7		98%

IJzer (mg)	2,9	1,2	26%
Selenium (µg)	14,8	5,9	21%
Zink (mg)	1,4	0,57	16%
Kalium (mg)	471	188	13%
Natrium (mg)	433	173	29%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	743	297		19%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	98,6	39,4		12%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,8	0,72		
Polysacchariden (g)	0,08	0,03		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,59	0,24		
Som van vetzuren (g)	10,1	4,1		
Transvetten (g)	0,07	0,03		
EPA (g)	0,07	0,03		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,07	0,03		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	4,4	1,7		
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