Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

210 kcal per maaltijd · 140 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 19 en% · koolhydraten 7 en% (waarvan suikers 6) · vet 71 en% (waarvan verzadigd 34) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Garnalensaus, romig	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	872	581			10%
kcal (kcal)	210	140			11%
Eiwit (g)	9,7	6,5	18,5		17%
Koolhydraten (g)	3,9	2,6	7,4		1%
Suiker (g)	2,9	2	5,6		6%
Water (g)	116	77			8%
Vet (g)	16,6	11,1	71,2		19%
Cholesterol (mg)	105	69,9			35%
Vezels (g)	0,58	0,39	0,6		2%
Verzadigd (g)	7,8	5,2	33,6		35%
EOV (g)	5,4	3,6			6%
MOV (g)	2,2	1,5			9%
Omega 3 (g)	0,67	0,44			49%
Omega 6 (g)	1,5	0,98			17%
Omega 3 ALA (g)	0,52	0,35			47%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,14	0,09			56%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,02		3%
B2 (mg)	0,09	0,06		6%
B3 (mg)	3,3	2,2		20%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,7	1,1		59%
C (mg)	3,7	2,5		5%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	3,8	2,6		29%
K (µg)	11,7	7,8		17%
A (µg)	104	69,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	15,2	10,2		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	79,6	53		8%
Fosfor (mg)	124	82,8		23%
Magnesium (mg)	20,8	13,9		6%
Koper (mg)	0,16	0,11		18%
Jodium (µg)	140	93,1		93%

IJzer (mg)	2,2	1,5	20%
Selenium (µg)	13,3	8,9	19%
Zink (mg)	0,96	0,64	11%
Kalium (mg)	200	134	6%
Natrium (mg)	448	299	30%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	245	164		6%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	123	81,8		15%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,5	1		
Polysacchariden (g)	0,95	0,63		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,6	1,1		
Som van vetzuren (g)	15,8	10,5		
Transvetten (g)	0,25	0,17		
EPA (g)	0,07	0,05		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,07	0,05		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	3,8	2,6		
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