Recept

Recept · 1 maaltijd · 40 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

34 kcal per maaltijd · 85 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 85 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 15 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Krab, in water blik	40 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	144	360			2%
kcal (kcal)	34	85			2%
Eiwit (g)	7,2	18,1	85,2		13%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	31,7	79,2			2%
Vet (g)	0,56	1,4	14,8		1%
Cholesterol (mg)	47,2	118			16%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,12	0,3	3,2		1%
EOV (g)	0,08	0,2			0%
MOV (g)	0,2	0,5			1%
Omega 3 (g)	0,16	0,4			12%
Omega 6 (g)	0,04	0,1			0%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	0,01			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,13	0,33			53%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0	0		0%
B2 (mg)	0,02	0,05		1%
B3 (mg)	2,2	5,4		13%
B6 (mg)	0,12	0,3		8%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,96	2,4		7%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	8	20		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	48	120		5%
Fosfor (mg)	56	140		10%
Magnesium (mg)	12,8	32		4%
Koper (mg)	0,17	0,42		19%
Jodium (µg)	24	60		16%

IJzer (mg)	1,1	2,8	10%
Selenium (µg)	10,4	26	15%
Zink (mg)	2,3	5,7	25%
Kalium (mg)	40	100	1%
Natrium (mg)	276	691	18%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	7,2	18,1		13%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,44	1,1		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,08	0,19		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,02		
DHA (g)	0,06	0,14		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
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)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
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)	0,28	0,7		
IJzer non-haem (mg)	0,84	2,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		

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