Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

155 kcal per maaltijd · 155 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 52 en% · koolhydraten 1 en% · vet 44 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Krabkoekjes, blauwe zwemkrab, zelfgemaakt	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	649	649			8%
kcal (kcal)	155	155			8%
Eiwit (g)	20,2	20,2	52,2		36%
Koolhydraten (g)	0,48	0,48	1,2		0%
Suiker (g)	–	–			–
Water (g)	71	71			5%
Vet (g)	7,5	7,5	43,7		8%
Cholesterol (mg)	150	150			50%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,5	1,5	8,6		7%
EOV (g)	2,8	2,8			3%
MOV (g)	2,3	2,3			9%
Omega 3 (g)	0,6	0,6			44%
Omega 6 (g)	1,7	1,7			19%
Omega 3 ALA (g)	0,09	0,09			8%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,44	0,44			177%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,09		8%
B2 (mg)	0,08	0,08		5%
B3 (mg)	7,6	7,6		45%
B6 (mg)	0,17	0,17		11%
B12 (µg)	5,9	5,9		212%
C (mg)	2,8	2,8		4%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	53	53		
B11 / Foliumzuur (µg)	61	61		20%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	105	105		11%
Fosfor (mg)	213	213		39%
Magnesium (mg)	33	33		9%
Koper (mg)	0,61	0,61		68%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,1	1,1	10%
Selenium (µg)	40,7	40,7	58%
Zink (mg)	4,1	4,1	45%
Kalium (mg)	324	324	9%
Natrium (mg)	330	330	22%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	57	57		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	–	–		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	0,23	0,23		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,05	0,05		
DHA (g)	0,22	0,22		
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)	–	–		
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