Recept

Recept · 1 maaltijd · 90 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

101 kcal per maaltijd · 112 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 82 en% · koolhydraten 4 en% (waarvan suikers 0) · vet 14 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Krabscharen, vlees, rauw	90 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	426	473			5%
kcal (kcal)	101	112			5%
Eiwit (g)	20,6	22,9	81,8		37%
Koolhydraten (g)	0,9	1	3,6		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	65,2	72,4			4%
Vet (g)	1,6	1,8	14,5		2%
Cholesterol (mg)	70,2	78			23%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,22	0,25	2,0		1%
EOV (g)	0,36	0,4			0%
MOV (g)	0,55	0,61			2%
Omega 3 (g)	0,5	0,55			37%
Omega 6 (g)	0,05	0,06			1%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,07			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,42	0,47			168%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,05		4%
B2 (mg)	0,36	0,40		22%
B3 (mg)	5,4	6		32%
B6 (mg)	0,27	0,3		18%
B12 (µg)	12,2	13,5		434%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	2,2	2,4		17%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	585	650		
B11 / Foliumzuur (µg)	18	20		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	108	120		11%
Fosfor (mg)	198	220		36%
Magnesium (mg)	45,9	51		13%
Koper (mg)	0,4	0,44		44%
Jodium (µg)	54	60		36%

IJzer (mg)	3,2	3,5	29%
Selenium (µg)	73,8	82	105%
Zink (mg)	10,7	11,9	119%
Kalium (mg)	137	152	4%
Natrium (mg)	194	215	13%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	585	650		73%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,3	3,7		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,1	1,3		
Transvetten (g)	0,03	0,03		
EPA (g)	0,28	0,32		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,02	0,02		
DHA (g)	0,14	0,15		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,2	2,4		
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)	585	650		
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