Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

86 kcal per maaltijd · 86 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 92 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 8 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kreeft, gekookt	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	365	365			4%
kcal (kcal)	86	86			4%
Eiwit (g)	19,7	19,7	91,6		35%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	80,7	80,7			5%
Vet (g)	0,8	0,8	8,4		1%
Cholesterol (mg)	133	133			44%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,1	0,1	1,0		0%
EOV (g)	0,2	0,2			0%
MOV (g)	0,3	0,3			1%
Omega 3 (g)	0,3	0,3			22%
Omega 6 (g)	0,1	0,1			1%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,26	0,26			104%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,08		7%
B2 (mg)	0,06	0,06		4%
B3 (mg)	6,2	6,2		36%
B6 (mg)	0,1	0,1		7%
B12 (µg)	2,5	2,5		89%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	3,6	3,6		28%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	5	5		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	125	125		13%
Fosfor (mg)	197	197		36%
Magnesium (mg)	53	53		15%
Koper (mg)	0,32	0,32		36%
Jodium (µg)	139	139		93%

IJzer (mg)	1,7	1,7	15%
Selenium (µg)	49	49	70%
Zink (mg)	1,4	1,4	16%
Kalium (mg)	214	214	6%
Natrium (mg)	216	216	14%

Overig

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

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	19,7	19,7		35%
Stikstof (g)	3,2	3,2		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,6	0,6		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,15	0,15		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,01		
DHA (g)	0,11	0,11		
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)	0,4	0,4		
IJzer non-haem (mg)	1,3	1,3		
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