Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

335 kcal per maaltijd · 268 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 26 en% · koolhydraten 11 en% (waarvan suikers 0) · vet 64 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Mosselen, gebakken of gefrituurd in plantaardige olie	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1396	1117			17%
kcal (kcal)	335	268			17%
Eiwit (g)	21,5	17,2	25,7		38%
Koolhydraten (g)	9	7,2	10,7		3%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	68,5	54,8			5%
Vet (g)	23,8	19	63,8		27%
Cholesterol (mg)	85	68			28%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	4,6	3,7	12,4		21%
EOV (g)	10,5	8,4			12%
MOV (g)	7,6	6,1			31%
Omega 3 (g)	0,75	0,6			55%
Omega 6 (g)	6,9	5,5			78%
Omega 3 ALA (g)	0,78	0,62			70%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	–	–		–
B2 (mg)	–	–		–
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	27,5	22		982%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	139	111		
B11 / Foliumzuur (µg)	42	33,6		14%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	33,8	27		3%
Fosfor (mg)	179	143		33%
Magnesium (mg)	45	36		13%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	156	125		104%

IJzer (mg)	4,9	3,9	44%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	1,5	1,2	17%
Kalium (mg)	341	273	10%
Natrium (mg)	484	387	32%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	139	111		17%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	21,5	17,2		38%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	9	7,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	22,8	18,2		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
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)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	1,3	1		
IJzer non-haem (mg)	3,8	3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	139	111		

Verz vetz rest (g)	0	0

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