Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

156 kcal per maaltijd · 125 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 55 en% · koolhydraten 23 en% (waarvan suikers 0) · vet 22 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Mosselen, gekookt	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	661	529			8%
kcal (kcal)	156	125			8%
Eiwit (g)	21,5	17,2	55,0		38%
Koolhydraten (g)	9	7,2	23,0		3%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	88,4	70,7			6%
Vet (g)	3,9	3,1	22,3		4%
Cholesterol (mg)	60	48			20%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,3	1	7,2		6%
EOV (g)	1,1	0,9			1%
MOV (g)	1,1	0,9			5%
Omega 3 (g)	0,88	0,7			64%
Omega 6 (g)	0,13	0,1			1%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,03			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,81	0,65			325%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0	0		0%
B2 (mg)	0,3	0,24		19%
B3 (mg)	7	5,6		41%
B6 (mg)	0,08	0,06		5%
B12 (µg)	24,0	19,2		855%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	2,6	2,1		20%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	155	124		
B11 / Foliumzuur (µg)	42	33,6		14%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	83,8	67		8%
Fosfor (mg)	289	231		53%
Magnesium (mg)	78,8	63		23%
Koper (mg)	0,21	0,17		24%
Jodium (µg)	156	125		104%

IJzer (mg)	4,9	3,9	44%
Selenium (µg)	61,3	49	88%
Zink (mg)	2,8	2,2	31%
Kalium (mg)	265	212	8%
Natrium (mg)	484	387	32%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	6,3	5		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	216	173		11%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	156	125		20%
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)	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)	3,5	2,8		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,49	0,39		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,04	0,03		
DHA (g)	0,33	0,26		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,6	2,1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	1,3	1		
IJzer non-haem (mg)	3,8	3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	156	125		

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