Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

101 kcal per maaltijd · 67 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 66 en% · koolhydraten 11 en% (waarvan suikers 0) · vet 23 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Mosselen rauw	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	425	283			5%
kcal (kcal)	101	67			5%
Eiwit (g)	16,7	11,1	66,3		30%
Koolhydraten (g)	2,9	1,9	11,3		1%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	124	82,5			8%
Vet (g)	2,6	1,7	22,8		3%
Cholesterol (mg)	96	64			32%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,75	0,5	6,7		3%
EOV (g)	0,75	0,5			1%
MOV (g)	0,75	0,5			3%
Omega 3 (g)	0,6	0,4			44%
Omega 6 (g)	0,15	0,1			2%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,01			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,53	0,35			210%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,12	0,08		11%
B2 (mg)	0,39	0,26		24%
B3 (mg)	6	4		35%
B6 (mg)	0,11	0,08		8%
B12 (µg)	29,4	19,6		1051%
C (mg)	12	8		16%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	3,3	2,2		25%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	61,5	41		
B11 / Foliumzuur (µg)	60,5	40,3		20%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	58,5	39		6%
Fosfor (mg)	293	195		53%
Magnesium (mg)	57	38		16%
Koper (mg)	0,23	0,15		25%
Jodium (µg)	210	140		140%

IJzer (mg)	6,6	4,4	60%
Selenium (µg)	75	50	107%
Zink (mg)	3,3	2,2	37%
Kalium (mg)	267	178	8%
Natrium (mg)	603	402	40%

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)	61,5	41		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	16,7	11,1		30%
Stikstof (g)	2,9	1,9		
Polysacchariden (g)	2,9	1,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,3	1,5		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,32	0,21		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,03	0,02		
DHA (g)	0,21	0,14		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	3,3	2,2		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	1,7	1,1		
IJzer non-haem (mg)	5	3,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	61,5	41		

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