Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

206 kcal per maaltijd · 137 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 24 en% · koolhydraten 19 en% (waarvan suikers 11) · vet 57 en% (waarvan verzadigd 36) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Mosselsaus, op basis van halfvolle melk	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	857	571			10%
kcal (kcal)	206	137			10%
Eiwit (g)	12,1	8,1	23,5		22%
Koolhydraten (g)	9,6	6,4	18,7		4%
Suiker (g)	5,8	3,8	11,2		12%
Water (g)	139	92,9			9%
Vet (g)	13	8,7	57,1		15%
Cholesterol (mg)	60,8	40,6			20%
Vezels (g)	0,21	0,14	0,2		1%
Verzadigd (g)	8,3	5,5	36,3		37%
EOV (g)	2,9	1,9			3%
MOV (g)	0,85	0,57			3%
Omega 3 (g)	0,52	0,35			38%
Omega 6 (g)	0,27	0,18			3%
Omega 3 ALA (g)	0,07	0,05			6%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,4	0,27			162%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,11	0,07		10%
B2 (mg)	0,32	0,22		20%
B3 (mg)	4,1	2,7		24%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	10,3	6,9		369%
C (mg)	1,5	1		2%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,62	0,41		5%
K (µg)	3,8	2,5		5%
A (µg)	124	82,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	16,3	10,9		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	177	118		18%
Fosfor (mg)	272	181		49%
Magnesium (mg)	39,7	26,5		11%
Koper (mg)	0,12	0,08		13%
Jodium (µg)	80	53,4		53%

IJzer (mg)	3	2	28%
Selenium (µg)	33,7	22,5	48%
Zink (mg)	2,1	1,4	23%
Kalium (mg)	268	179	8%
Natrium (mg)	321	214	21%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	48,3	32,2		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	116	77,5		15%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,9	1,3		
Polysacchariden (g)	3,9	2,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,24	0,16		
Som van vetzuren (g)	12,4	8,2		
Transvetten (g)	0,33	0,22		
EPA (g)	0,22	0,15		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,18	0,12		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,62	0,41		
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)	–	–		
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