Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

93 kcal per maaltijd · 93 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 84 en% · koolhydraten 3 en% (waarvan suikers 0) · vet 13 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Noorse kreeft, rauw	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	393	393			5%
kcal (kcal)	93	93			5%
Eiwit (g)	19,6	19,6	84,3		35%
Koolhydraten (g)	0,7	0,7	3,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	76	76			5%
Vet (g)	1,3	1,3	12,6		1%
Cholesterol (mg)	95	95			32%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,2	0,2	1,9		1%
EOV (g)	0,32	0,32			0%
MOV (g)	0,48	0,48			2%
Omega 3 (g)	0,44	0,44			32%
Omega 6 (g)	0,04	0,04			0%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,05			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,37	0,37			148%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,13	0,13		12%
B2 (mg)	0,01	0,01		1%
B3 (mg)	5,7	5,7		33%
B6 (mg)	0,21	0,21		14%
B12 (µg)	0,9	0,9		32%
C (mg)	3	3		4%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,5	1,5		12%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	1	1		
B11 / Foliumzuur (µg)	17	17		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	48	48		5%
Fosfor (mg)	144	144		26%
Magnesium (mg)	67,5	67,5		19%
Koper (mg)	0,7	0,7		78%
Jodium (µg)	240	240		160%

IJzer (mg)	2	2	18%
Selenium (µg)	55	55	79%
Zink (mg)	4,6	4,6	51%
Kalium (mg)	213	213	6%
Natrium (mg)	341	341	23%

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)	1	1		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,1	3,1		
Polysacchariden (g)	0,8	0,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1	1		
Transvetten (g)	0,02	0,02		
EPA (g)	0,25	0,25		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,01		
DHA (g)	0,12	0,12		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,5	1,5		
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)	1	1		
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