Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

95 kcal per maaltijd · 76 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 86 en% · koolhydraten 4 en% (waarvan suikers 0) · vet 11 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Octopus, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	405	324			5%
kcal (kcal)	95	76			5%
Eiwit (g)	20,5	16,4	86,3		37%
Koolhydraten (g)	0,88	0,7	3,7		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	101	81			7%
Vet (g)	1,1	0,9	10,7		1%
Cholesterol (mg)	263	210			88%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,31	0,25	3,0		1%
EOV (g)	0,11	0,09			0%
MOV (g)	0,36	0,29			1%
Omega 3 (g)	0,3	0,24			22%
Omega 6 (g)	0,08	0,06			1%
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,07		8%
B2 (mg)	0,09	0,07		6%
B3 (mg)	4	3,2		24%
B6 (mg)	0,45	0,36		30%
B12 (µg)	12,5	10		446%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	1,3	1		13%
E (mg)	2,6	2,1		20%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	62,5	50		
B11 / Foliumzuur (µg)	12,5	10		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	35	28		4%
Fosfor (mg)	136	109		25%
Magnesium (mg)	25	20		7%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	25	20		17%

IJzer (mg)	1,9	1,5	17%
Selenium (µg)	32,5	26	46%
Zink (mg)	2	1,6	22%
Kalium (mg)	290	232	8%
Natrium (mg)	454	363	30%

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)	62,5	50		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,3	2,6		
Polysacchariden (g)	1,9	1,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,9	0,72		
Transvetten (g)	0,01	0,01		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,6	2,1		
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)	62,5	50		
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