Recept

Recept · 1 maaltijd · 10 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

5,7 kcal per maaltijd · 57 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 42 en% · koolhydraten 28 en% (waarvan suikers 0) · vet 30 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Oesters	10 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	24	240			0%
kcal (kcal)	5,7	57			0%
Eiwit (g)	0,6	6	42,1		1%
Koolhydraten (g)	0,4	4	28,1		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	8,5	84,7			1%
Vet (g)	0,19	1,9	30,0		0%
Cholesterol (mg)	4,5	45			2%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,08	0,8	12,6		0%
EOV (g)	0,06	0,6			0%
MOV (g)	0,01	0,1			0%
Omega 3 (g)	0,01	0,1			1%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	0,01			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,04			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,15		1%
B2 (mg)	0,02	0,2		1%
B3 (mg)	0,1	1		1%
B6 (mg)	0	0		0%
B12 (µg)	1,6	16,2		58%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,1	1		1%
E (mg)	0,09	0,9		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	7,5	75		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,5	15		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	7	70		1%
Fosfor (mg)	17,5	175		3%
Magnesium (mg)	3,2	32		1%
Koper (mg)	0,79	7,9		88%
Jodium (µg)	6	60		4%

IJzer (mg)	0,7	7	6%
Selenium (µg)	3,6	36	5%
Zink (mg)	5,9	59,2	66%
Kalium (mg)	25	250	1%
Natrium (mg)	50	500	3%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	7,5	75		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	0,6	6		1%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,4	4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,15	1,5		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	< 0,01	0,03		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	< 0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
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)	0,19	1,9		
IJzer non-haem (mg)	0,51	5,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	7,5	75		
Verz vetz rest (g)	< 0,01	0,01		

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