Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

350 kcal per maaltijd · 100 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 28 en% · koolhydraten 49 en% (waarvan suikers 4) · vet 22 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Paella, met kip en schaaldieren	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1481	423			18%
kcal (kcal)	350	100			18%
Eiwit (g)	24,8	7,1	28,3		44%
Koolhydraten (g)	42,8	12,2	49,0		16%
Suiker (g)	3,2	0,9	3,6		6%
Water (g)	286	81,6			19%
Vet (g)	8,4	2,4	21,5		9%
Cholesterol (mg)	82,2	23,5			27%
Vezels (g)	2,4	0,69	1,4		8%
Verzadigd (g)	2,2	0,63	5,7		10%
EOV (g)	3,3	0,94			4%
MOV (g)	2,1	0,61			9%
Omega 3 (g)	0,69	0,2			51%
Omega 6 (g)	1,4	0,4			16%
Omega 3 ALA (g)	0,35	0,10			31%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,32	0,09			127%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,14	0,04		13%
B2 (mg)	0,21	0,06		13%
B3 (mg)	11,3	3,2		67%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	6,4	1,8		230%
C (mg)	35,5	10,1		47%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,7	0,77		21%
K (µg)	46,6	13,3		66%
A (µg)	42,2	12		
B11 / Foliumzuur (µg)	46,7	13,3		16%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	59,5	17		6%
Fosfor (mg)	295	84,4		54%
Magnesium (mg)	61	17,4		17%
Koper (mg)	0,29	0,08		33%
Jodium (µg)	106	30,2		70%

IJzer (mg)	4,1	1,2	37%
Selenium (µg)	36,2	10,4	52%
Zink (mg)	2,8	0,81	31%
Kalium (mg)	471	135	13%
Natrium (mg)	1250	357	83%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	600	172		15%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	84,9	24,3		11%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4	1,1		
Polysacchariden (g)	39,7	11,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,10	0,03		
Som van vetzuren (g)	7,7	2,2		
Transvetten (g)	0,02	0,01		
EPA (g)	0,17	0,05		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,15	0,04		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,7	0,77		
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