Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

308 kcal per maaltijd · 88 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 20 en% · koolhydraten 59 en% (waarvan suikers 3) · vet 18 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Risotto, met zeevruchten, garnalen en mosselen	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1299	371			15%
kcal (kcal)	308	88			15%
Eiwit (g)	15,5	4,4	20,2		28%
Koolhydraten (g)	45,8	13,1	59,5		18%
Suiker (g)	2	0,56	2,5		4%
Water (g)	225	64,4			15%
Vet (g)	6,3	1,8	18,4		7%
Cholesterol (mg)	76,4	21,8			25%
Vezels (g)	2,8	0,81	1,8		9%
Verzadigd (g)	1,2	0,34	3,5		5%
EOV (g)	2,5	0,72			3%
MOV (g)	1,9	0,55			8%
Omega 3 (g)	0,82	0,23			60%
Omega 6 (g)	1,1	0,31			12%
Omega 3 ALA (g)	0,41	0,12			37%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,38	0,11			151%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,15	0,04		13%
B2 (mg)	0,10	0,03		6%
B3 (mg)	5,7	1,6		33%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	8	2,3		286%
C (mg)	11,6	3,3		15%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,8	0,8		22%
K (µg)	43,8	12,5		63%
A (µg)	35,8	10,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	48	13,7		16%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	77,6	22,2		8%
Fosfor (mg)	250	71,5		46%
Magnesium (mg)	56,2	16,1		16%
Koper (mg)	0,34	0,10		38%
Jodium (µg)	120	34,2		80%

IJzer (mg)	4,5	1,3	41%
Selenium (µg)	37,9	10,8	54%
Zink (mg)	2,6	0,74	29%
Kalium (mg)	379	108	11%
Natrium (mg)	213	60,9	14%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	647	185		16%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	87,9	25,1		11%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,5	0,71		
Polysacchariden (g)	43,8	12,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	5,7	1,6		
Transvetten (g)	0,02	0,01		
EPA (g)	0,2	0,06		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,17	0,05		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,8	0,8		
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