Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

68 kcal per maaltijd · 68 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 86 en% · koolhydraten 7 en% (waarvan suikers 0) · vet 7 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rivierkreeft, rauw	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	287	287			3%
kcal (kcal)	68	68			3%
Eiwit (g)	14,6	14,6	85,9		26%
Koolhydraten (g)	1,2	1,2	7,1		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	82,5	82,5			6%
Vet (g)	0,5	0,5	6,6		1%
Cholesterol (mg)	158	158			53%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,17	0,17	2,2		1%
EOV (g)	0,15	0,15			0%
MOV (g)	0,03	0,03			0%
Omega 3 (g)	0,02	0,02			2%
Omega 6 (g)	0,01	0,01			0%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,02			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,01		1%
B2 (mg)	0,04	0,04		3%
B3 (mg)	1,9	1,9		11%
B6 (mg)	2,1	2,1		140%
B12 (µg)	2,7	2,7		96%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,5	0,5		5%
E (mg)	1,5	1,5		12%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	18	18		
B11 / Foliumzuur (µg)	–	–		–

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	58	58		6%
Fosfor (mg)	110	110		20%
Magnesium (mg)	26,8	26,8		8%
Koper (mg)	0,24	0,24		27%
Jodium (µg)	30	30		20%

IJzer (mg)	1,4	1,4	13%
Selenium (µg)	18	18	26%
Zink (mg)	1,3	1,3	15%
Kalium (mg)	138	138	4%
Natrium (mg)	928	928	62%

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)	18	18		2%
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)	2,3	2,3		
Polysacchariden (g)	1,2	1,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,35	0,35		
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)	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)	18	18		

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