Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

95 kcal per maaltijd · 38 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 70 en% · koolhydraten 10 en% (waarvan suikers 10) · vet 15 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Schaal- en schelpdierensalade, met champignons, zonder dressing	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	403	161			5%
kcal (kcal)	95	38			5%
Eiwit (g)	16,7	6,7	70,1		30%
Koolhydraten (g)	2,5	0,98	10,3		1%
Suiker (g)	2,3	0,93	9,8		5%
Water (g)	224	89,5			15%
Vet (g)	1,6	0,65	15,3		2%
Cholesterol (mg)	114	45,6			38%
Vezels (g)	1,9	0,75	4,0		6%
Verzadigd (g)	0,32	0,13	3,0		1%
EOV (g)	0,22	0,09			0%
MOV (g)	0,74	0,3			3%
Omega 3 (g)	0,56	0,22			41%
Omega 6 (g)	0,18	0,07			2%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,03			6%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,46	0,18			183%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,17	0,07		16%
B2 (mg)	0,32	0,13		20%
B3 (mg)	9,6	3,8		57%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	10,1	4,1		362%
C (mg)	10,4	4,1		14%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	3,5	1,4		27%
K (µg)	74,8	29,9		107%
A (µg)	19,1	7,6		
B11 / Foliumzuur (µg)	74	29,6		25%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	103	41,2		10%
Fosfor (mg)	260	104		47%
Magnesium (mg)	53,5	21,4		15%
Koper (mg)	0,35	0,14		39%
Jodium (µg)	176	70,5		118%

IJzer (mg)	5,1	2	46%
Selenium (µg)	40,1	16,1	57%
Zink (mg)	2,5	1,0	28%
Kalium (mg)	576	231	16%
Natrium (mg)	256	102	17%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	946	378		24%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	104	41,4		13%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,7	1,1		
Polysacchariden (g)	0,13	0,05		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,31	0,13		
Som van vetzuren (g)	1,3	0,51		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,24	0,10		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,21	0,09		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	3,5	1,4		
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