Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

42,3 kcal per maaltijd · 141 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 22 en% · koolhydraten 5 en% (waarvan suikers 4) · vet 70 en% (waarvan verzadigd 47) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tartaarsaus, met garnalen en crème fraîche	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	176	585			2%
kcal (kcal)	42,3	141			2%
Eiwit (g)	2,3	7,7	22,0		4%
Koolhydraten (g)	0,55	1,8	5,2		0%
Suiker (g)	0,47	1,6	4,4		1%
Water (g)	23,4	77,9			2%
Vet (g)	3,3	10,9	69,6		4%
Cholesterol (mg)	26,4	88,2			9%
Vezels (g)	0,09	0,29	0,4		0%
Verzadigd (g)	2,2	7,3	46,8		10%
EOV (g)	0,75	2,5			1%
MOV (g)	0,12	0,4			0%
Omega 3 (g)	0,05	0,16			4%
Omega 6 (g)	0,05	0,18			1%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,04			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,03	0,12			14%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,02		1%
B2 (mg)	0,02	0,08		1%
B3 (mg)	0,91	3		5%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,44	1,5		16%
C (mg)	0,46	1,5		1%
D (µg)	0,02	0,08		0%
E (mg)	0,63	2,1		5%
K (µg)	1,3	4,3		2%
A (µg)	25,1	83,6		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,1	16,9		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	18,2	60,7		2%
Fosfor (mg)	29,5	98,3		5%
Magnesium (mg)	4,2	14,1		1%
Koper (mg)	0,04	0,12		4%
Jodium (µg)	33,9	113		23%

IJzer (mg)	0,57	1,9	5%
Selenium (µg)	3,2	10,7	5%
Zink (mg)	0,22	0,75	2%
Kalium (mg)	32,9	110	1%
Natrium (mg)	86,7	289	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	26,7	89,1		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	27,3	91		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,36	1,2		
Polysacchariden (g)	0,08	0,28		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,4	1,3		
Som van vetzuren (g)	3,1	10,4		
Transvetten (g)	0,05	0,16		
EPA (g)	0,02	0,06		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,02	0,06		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,63	2,1		
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