Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

308 kcal per maaltijd · 246 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 36 en% · koolhydraten 1 en% (waarvan suikers 1) · vet 63 en% (waarvan verzadigd 22) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Varkenskrabbetjes, gekookt of gebakken, bereid	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1281	1025			15%
kcal (kcal)	308	246			15%
Eiwit (g)	28	22,4	36,4		50%
Koolhydraten (g)	0,75	0,6	1,0		0%
Suiker (g)	0,63	0,5	0,8		1%
Water (g)	73	58,4			5%
Vet (g)	21,4	17,1	62,6		24%
Cholesterol (mg)	78,8	63			26%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	7,5	6	22,0		34%
EOV (g)	9	7,2			10%
MOV (g)	3,4	2,7			14%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			9%
Omega 6 (g)	3,4	2,7			38%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,04			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,58	0,46		52%
B2 (mg)	0,24	0,19		15%
B3 (mg)	5,8	4,6		34%
B6 (mg)	0,43	0,34		28%
B12 (µg)	1,1	0,88		39%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	1,3	1		13%
E (mg)	1,9	1,5		14%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	40	32		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,6	4,5		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	22,5	18		2%
Fosfor (mg)	266	213		48%
Magnesium (mg)	30	24		9%
Koper (mg)	0,11	0,09		13%
Jodium (µg)	6,3	5		4%

IJzer (mg)	1,4	1,1	13%
Selenium (µg)	16,3	13	23%
Zink (mg)	3,8	3	42%
Kalium (mg)	500	400	14%
Natrium (mg)	77,5	62	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	25	20		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	41,3	33		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	28	22,4		50%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,13	0,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	20,4	16,3		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,03	0,02		
DHA (g)	0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	1,8	1,4		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
Delta-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,03	0,02		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,41	0,33		
IJzer haem (mg)	0,5	0,4		
IJzer non-haem (mg)	0,88	0,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	43,8	35		

Verz vetz rest (g)	0	0

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