Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

253 kcal per maaltijd · 202 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 28 en% · koolhydraten 20 en% · vet 50 en% (waarvan verzadigd 12).

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Venusschelp, gemengde soorten, gepaneerd, gebakken	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1056	845			13%
kcal (kcal)	253	202			13%
Eiwit (g)	17,8	14,2	28,2		32%
Koolhydraten (g)	12,9	10,3	20,5		5%
Suiker (g)	–	–			–
Water (g)	76,9	61,6			5%
Vet (g)	13,9	11,2	49,7		16%
Cholesterol (mg)	76,3	61			25%
Vezels (g)	–	–			–
Verzadigd (g)	3,4	2,7	12,0		15%
EOV (g)	5,7	4,5			6%
MOV (g)	3,6	2,9			15%
Omega 3 (g)	0,45	0,36			33%
Omega 6 (g)	3,1	2,5			35%
Omega 3 ALA (g)	0,2	0,16			18%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,17	0,14			68%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,13	0,1		11%
B2 (mg)	0,31	0,24		19%
B3 (mg)	6,1	4,9		36%
B6 (mg)	0,08	0,06		5%
B12 (µg)	50,3	40,3		1798%
C (mg)	12,5	10		17%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	114	91		
B11 / Foliumzuur (µg)	60	48		20%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	78,8	63		8%
Fosfor (mg)	235	188		43%
Magnesium (mg)	17,5	14		5%
Koper (mg)	0,45	0,36		49%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	17,4	13,9	158%
Selenium (µg)	36,1	28,9	52%
Zink (mg)	1,8	1,5	20%
Kalium (mg)	408	326	12%
Natrium (mg)	455	364	30%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	114	91		14%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	–	–		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	0,08	0,07		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,06	0,05		
DHA (g)	0,09	0,07		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
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