Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

129 kcal per maaltijd · 86 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 68 en% · koolhydraten 17 en% (waarvan suikers 0) · vet 10 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Venusschelp, gemengde soorten, rauw	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	540	360			6%
kcal (kcal)	129	86			6%
Eiwit (g)	22	14,7	68,2		39%
Koolhydraten (g)	5,4	3,6	16,6		2%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	118	79			8%
Vet (g)	1,4	0,96	10,0		2%
Cholesterol (mg)	45	30			15%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,28	0,19	2,0		1%
EOV (g)	0,18	0,12			0%
MOV (g)	0,29	0,19			1%
Omega 3 (g)	0,20	0,13			14%
Omega 6 (g)	0,06	0,04			1%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,02			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,16	0,11			64%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,02		2%
B2 (mg)	0,06	0,04		4%
B3 (mg)	5,7	3,8		33%
B6 (mg)	0,02	0,01		1%
B12 (µg)	16,9	11,3		604%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,2	0,78		9%
K (µg)	0,3	0,2		0%
A (µg)	135	90		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,5	5		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	58,5	39		6%
Fosfor (mg)	297	198		54%
Magnesium (mg)	28,5	19		8%
Koper (mg)	0,08	0,05		9%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	2,4	1,6	22%
Selenium (µg)	45,9	30,6	66%
Zink (mg)	0,77	0,51	9%
Kalium (mg)	69	46	2%
Natrium (mg)	902	601	60%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	135	90		17%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,3	0,2		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	2,1	1,4		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	0,02	0,02		
EPA (g)	0,06	0,04		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,01		
DHA (g)	0,10	0,06		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1	0,68		
Beta-tocoferol (mg)	0,03	0,02		
Gamma-tocoferol (mg)	1,3	0,89		
Delta-tocoferol (mg)	0,57	0,38		
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	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
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