Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

0,3 kcal per maaltijd · 2 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 80 en% · koolhydraten 20 en% (waarvan suikers 0) · vet 9 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Venusschelp, gemengde soorten, uit blik, alleen het vocht	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1,2	8			0%
kcal (kcal)	0,3	2			0%
Eiwit (g)	0,06	0,4	80,0		0%
Koolhydraten (g)	0,02	0,1	20,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	14,7	97,7			1%
Vet (g)	< 0,01	0,02	9,0		0%
Cholesterol (mg)	0,45	3			0%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	< 0,01	< 0,01	0,9		0%
EOV (g)	< 0,01	< 0,01			0%
MOV (g)	< 0,01	0,01			0%
Omega 3 (g)	< 0,01	< 0,01			0%
Omega 6 (g)	< 0,01	< 0,01			0%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B2 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B12 (µg)	0,75	5		27%
C (mg)	0,15	1		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,05	0,31		0%
K (µg)	0,03	0,2		0%
A (µg)	1,4	9		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,3	2		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	2,0	13		0%
Fosfor (mg)	17,1	114		3%
Magnesium (mg)	1,7	11		0%
Koper (mg)	0,06	0,39		6%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,05	0,3	0%
Selenium (µg)	0,61	4,1	1%
Zink (mg)	0,02	0,1	0%
Kalium (mg)	22,4	149	1%
Natrium (mg)	32,3	215	2%

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)	1,4	9		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,03	0,2		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	< 0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	< 0,01	< 0,01		
DHA (g)	< 0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,05	0,31		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	< 0,01	0,01		
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