# Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

**Voedingswaardewijzer**
29 november 2026

## 277 kcal per maaltijd · 79 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 38 en% · koolhydraten 12 en% (waarvan suikers 10) · vet 45 en% (waarvan verzadigd 19) · vezel 3 en%.

## Ingrediënten

| Voedingsmiddel | Hoeveelheid |
|---|---|
| Vis-garnalenovenschotel, met koolvis, groenten en tomatenstukjes | 350 g |

## Macronutriënten

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | en% | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|---|
| kJ (kJ) | 1152 | 329 | | | 14% |
| kcal (kcal) | 277 | 79 | | | 14% |
| Eiwit (g) | 26,5 | 7,6 | 38,4 | | 47% |
| Koolhydraten (g) | 8,1 | 2,3 | 11,8 | | 3% |
| Suiker (g) | 6,9 | 2 | 10,0 | | 14% |
| Water (g) | 288 | 82,4 | | | 19% |
| Vet (g) | 13,8 | 3,9 | 44,8 | | 15% |
| Cholesterol (mg) | 135 | 38,6 | | | 45% |
| Vezels (g) | 4,2 | 1,2 | 3,1 | | 14% |
| Verzadigd (g) | 5,9 | 1,7 | 19,3 | | 27% |
| EOV (g) | 4,6 | 1,3 | | | 5% |
| MOV (g) | 2,5 | 0,71 | | | 10% |
| Omega 3 (g) | 0,98 | 0,28 | | | 72% |
| Omega 6 (g) | 1,4 | 0,41 | | | 16% |
| Omega 3 ALA (g) | 0,47 | 0,13 | | | 42% |
| Omega 3 EPA+DHA (g) | 0,49 | 0,14 | | | 194% |

## Vitaminen

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| B1 (mg) | 0,17 | 0,05 | | 15% |
| B2 (mg) | 0,23 | 0,07 | | 15% |
| B3 (mg) | 9,3 | 2,7 | | 55% |
| B6 (mg) | – | – | | – |
| B12 (µg) | 1,8 | 0,52 | | 65% |
| C (mg) | 33,6 | 9,6 | | 45% |
| D (µg) | – | – | | – |
| E (mg) | 4 | 1,2 | | 31% |
| K (µg) | 29,8 | 8,5 | | 43% |
| A (µg) | 72,8 | 20,8 | | |
| B11 / Foliumzuur (µg) | 61,2 | 17,5 | | 20% |

## Mineralen

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| Calcium (mg) | 82,4 | 23,5 | | 8% |
| Fosfor (mg) | 305 | 87,1 | | 55% |
| Magnesium (mg) | 45,7 | 13,1 | | 13% |
| Koper (mg) | 0,18 | 0,05 | | 20% |
| Jodium (µg) | 193 | 55,1 | | 128% |

| | | | |
|---|---|---|---|
| IJzer (mg) | 2,1 | 0,59 | 19% |
| Selenium (µg) | 36,9 | 10,5 | 53% |
| Zink (mg) | 1,3 | 0,38 | 15% |
| Kalium (mg) | 984 | 281 | 28% |
| Natrium (mg) | 930 | 266 | 62% |

## Overig

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| Beta-caroteen (µg) | 2739 | 783 | | 68% |
| Alfa-caroteen (µg) | – | – | | – |
| Luteine (µg) | – | – | | – |
| Zeaxanthine (µg) | – | – | | – |
| Lycopeen (µg) | – | – | | – |
| RAE (µg) | 328 | 93,6 | | 41% |
| Beta-cryptoxanthine (µg) | – | – | | – |

## Details

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| K1 (µg) | – | – | | |
| Eiwit plantaardig (g) | – | – | | – |
| Eiwit dierlijk (g) | – | – | | – |
| Stikstof (g) | 4,4 | 1,3 | | |
| Polysacchariden (g) | 1,3 | 0,36 | | |
| K2 (µg) | – | – | | |
| Polyolen (g) | 0 | 0 | | |
| Alcohol (g) | 0 | 0 | | |
| Organische zuren (g) | 1,3 | 0,38 | | |
| Som van vetzuren (g) | 13,2 | 3,8 | | |
| Transvetten (g) | 0,12 | 0,03 | | |
| EPA (g) | 0,15 | 0,04 | | |
| C22:5 n-3 cis (DPA) (g) | – | – | | |
| DHA (g) | 0,34 | 0,10 | | |
| C21:5 n-3 cis (HPA) (g) | – | – | | |
| Alfa-tocoferol (mg) | 4 | 1,2 | | |
| 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