Recept

Recept · 1 maaltijd · 90 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

170 kcal per maaltijd · 189 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 42 en% · koolhydraten 23 en% · vet 32 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zeeoor, gemengde soorten, gebakken	90 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	712	791			8%
kcal (kcal)	170	189			9%
Eiwit (g)	17,7	19,6	41,5		32%
Koolhydraten (g)	9,9	11,1	23,4		4%
Suiker (g)	–	–			–
Water (g)	54,1	60,1			4%
Vet (g)	6,1	6,8	32,3		7%
Cholesterol (mg)	84,6	94			28%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,5	1,6	7,8		7%
EOV (g)	2,5	2,7			3%
MOV (g)	1,5	1,7			6%
Omega 3 (g)	0,18	0,2			13%
Omega 6 (g)	1,3	1,5			15%
Omega 3 ALA (g)	0,09	0,10			8%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,2	0,22		18%
B2 (mg)	0,12	0,13		7%
B3 (mg)	5,1	5,6		30%
B6 (mg)	0,14	0,15		9%
B12 (µg)	0,62	0,69		22%
C (mg)	1,6	1,8		2%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	1,8	2		
B11 / Foliumzuur (µg)	18	20		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	33,3	37		3%
Fosfor (mg)	195	217		36%
Magnesium (mg)	50,4	56		14%
Koper (mg)	0,21	0,23		23%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	3,4	3,8	31%
Selenium (µg)	46,6	51,8	67%
Zink (mg)	0,86	0,95	10%
Kalium (mg)	256	284	7%
Natrium (mg)	532	591	35%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	1,8	2		0%
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)	0,05	0,05		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,04	0,05		
DHA (g)	–	–		
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