Recept

Recept · 1 maaltijd · 90 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

94,5 kcal per maaltijd · 105 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 65 en% · koolhydraten 23 en% (waarvan suikers 0) · vet 7 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zeeoor, gemengde soorten, rauw	90 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	395	439			5%
kcal (kcal)	94,5	105			5%
Eiwit (g)	15,4	17,1	65,1		27%
Koolhydraten (g)	5,4	6	22,9		2%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	67,1	74,6			4%
Vet (g)	0,68	0,76	6,5		1%
Cholesterol (mg)	76,5	85			26%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,13	0,15	1,3		1%
EOV (g)	0,10	0,11			0%
MOV (g)	0,09	0,1			0%
Omega 3 (g)	0,09	0,10			6%
Omega 6 (g)	0,01	0,01			0%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,04	0,05			18%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,17	0,19		16%
B2 (mg)	0,09	0,1		6%
B3 (mg)	4,2	4,7		25%
B6 (mg)	0,14	0,15		9%
B12 (µg)	0,66	0,73		23%
C (mg)	1,8	2		2%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	3,6	4		28%
K (µg)	20,7	23		30%
A (µg)	1,8	2		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,5	5		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	27,9	31		3%
Fosfor (mg)	171	190		31%
Magnesium (mg)	43,2	48		12%
Koper (mg)	0,18	0,2		20%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	2,9	3,2	26%
Selenium (µg)	40,3	44,8	58%
Zink (mg)	0,74	0,82	8%
Kalium (mg)	225	250	6%
Natrium (mg)	271	301	18%

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)	1,8	2		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	20,7	23		
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)	0,04	0,05		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,04	0,04		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	3,6	4		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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