Recept

Recept · 1 maaltijd · 17 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

71,2 kcal per maaltijd · 419 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 2 en% · koolhydraten 71 en% (waarvan suikers 69) · vet 26 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
After eight	17 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	300	1764			4%
kcal (kcal)	71,2	419			4%
Eiwit (g)	0,36	2,1	2,0		1%
Koolhydraten (g)	12,7	74,6	71,2		5%
Suiker (g)	12,3	72,1	68,8		25%
Water (g)	1,6	9,2			0%
Vet (g)	2,1	12,2	26,2		2%
Cholesterol (mg)	1,2	7			0%
Vezels (g)	0,17	1	0,5		1%
Verzadigd (g)	1,3	7,8	16,8		6%
EOV (g)	0,66	3,9			1%
MOV (g)	0,07	0,4			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,07	0,4			1%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,04		1%
B2 (mg)	0,02	0,13		1%
B3 (mg)	0,12	0,7		1%
B6 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B12 (µg)	0,04	0,21		1%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,07	0,4		1%
K (µg)	0,15	0,9		0%
A (µg)	3,6	21		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,83	4,9		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	10,9	64		1%
Fosfor (mg)	12,9	76		2%
Magnesium (mg)	3,4	20		1%
Koper (mg)	0,02	0,11		2%
Jodium (µg)	0,43	2,5		0%

IJzer (mg)	0,22	1,3	2%
Selenium (µg)	0,34	2	0%
Zink (mg)	0,07	0,43	1%
Kalium (mg)	25,3	149	1%
Natrium (mg)	5,3	31	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,9	11		0%
Alfa-caroteen (µg)	0,34	2		0%
Luteine (µg)	0,85	5		0%
Zeaxanthine (µg)	0,17	1		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	3,7	22		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,17	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,15	0,9		
Eiwit plantaardig (g)	0,22	1,3		0%
Eiwit dierlijk (g)	0,14	0,8		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,43	2,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2	11,7		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,03	0,2		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,37	2,2		
Delta-tocoferol (mg)	0,02	0,1		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,01	0,08		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,01	0,05		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,01	0,03		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,06		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,22	1,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	3,9	23		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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