Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

109 kcal per maaltijd · 726 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 1 en% · koolhydraten 2 en% (waarvan suikers 1) · vet 97 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Aioli	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	448	2985			5%
kcal (kcal)	109	726			5%
Eiwit (g)	0,23	1,5	0,8		0%
Koolhydraten (g)	0,44	2,9	1,6		0%
Suiker (g)	0,3	2	1,1		1%
Water (g)	2,5	16,9			0%
Vet (g)	11,8	78,6	97,4		13%
Cholesterol (mg)	7	47			2%
Vezels (g)	0,02	0,1	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,4	9,3	11,5		6%
EOV (g)	4,7	31,4			5%
MOV (g)	5	33,2			20%
Omega 3 (g)	0,69	4,6			51%
Omega 6 (g)	4,3	28,7			49%
Omega 3 ALA (g)	0,68	4,6			61%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B2 (mg)	< 0,01	0,03		0%
B3 (mg)	0,03	0,2		0%
B6 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,03	0,2		0%
E (mg)	2,6	17,5		20%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	3,2	21		
B11 / Foliumzuur (µg)	0	0		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	2,0	13		0%
Fosfor (mg)	7,2	48		1%
Magnesium (mg)	0,3	2		0%
Koper (mg)	< 0,01	0,01		0%
Jodium (µg)	0,38	2,5		0%

IJzer (mg)	0,08	0,5	1%
Selenium (µg)	0,6	4	1%
Zink (mg)	0,04	0,29	0%
Kalium (mg)	4	27	0%
Natrium (mg)	64,8	432	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	54,3	362		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	3,5	23		0%
Zeaxanthine (µg)	2,6	17		1%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	7,8	52		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	0,23	1,5		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,14	0,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	11,2	74,7		
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)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	2,2	14,7		
Beta-tocoferol (mg)	0,09	0,6		
Gamma-tocoferol (mg)	3,8	25		
Delta-tocoferol (mg)	0,38	2,5		
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)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,08	0,52		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,08	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	12,3	82		
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