Recept

Recept · 1 maaltijd · 5 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

19,2 kcal per maaltijd · 384 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 37 en% (waarvan suikers 33) · vet 37 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 8 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Anijszaad, heel	5 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	80,3	1606			1%
kcal (kcal)	19,2	384			1%
Eiwit (g)	0,88	17,6	18,3		2%
Koolhydraten (g)	1,8	35,4	36,9		1%
Suiker (g)	1,6	31,5	32,8		3%
Water (g)	0,48	9,5			0%
Vet (g)	0,80	15,9	37,3		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,73	14,6	7,6		2%
Verzadigd (g)	0,03	0,6	1,4		0%
EOV (g)	0,49	9,8			1%
MOV (g)	0,16	3,2			1%
Omega 3 (g)	–	–			–
Omega 6 (g)	–	–			–
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)	0,02	0,34		2%
B2 (mg)	0,01	0,29		1%
B3 (mg)	0,16	3,1		1%
B6 (mg)	0,03	0,65		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	1,1	21		1%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,5	10		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	32,3	646		3%
Fosfor (mg)	22	440		4%
Magnesium (mg)	8,5	170		2%
Koper (mg)	0,05	0,91		5%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,9	37	17%
Selenium (µg)	0,25	5	0%
Zink (mg)	0,27	5,3	3%
Kalium (mg)	72	1441	2%
Natrium (mg)	0,8	16	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,8	16		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0,88	17,6		2%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,20	3,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,68	13,5		
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)	–	–		
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)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,9	37		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	1,6	32		
Verz vetz rest (g)	0,03	0,59		

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