Recept

Recept · 1 maaltijd · 1 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

2,4 kcal per maaltijd · 235 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 38 en% · koolhydraten 47 en% (waarvan suikers 45) · vet 14 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Aroma strooipoeder, bevat natrium, gebruiksklaar	1 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	9,9	992			0%
kcal (kcal)	2,4	235			0%
Eiwit (g)	0,22	22,1	37,6		0%
Koolhydraten (g)	0,28	27,9	47,5		0%
Suiker (g)	0,27	26,7	45,4		1%
Water (g)	0,02	2,1			0%
Vet (g)	0,04	3,6	13,8		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,01	1,1	0,9		0%
Verzadigd (g)	0,02	1,9	7,3		0%
EOV (g)	0,01	1			0%
MOV (g)	< 0,01	0,2			0%
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)	< 0,01	0,2		0%
B2 (mg)	0,01	0,5		0%
B3 (mg)	0,05	5,1		0%
B6 (mg)	< 0,01	0,3		0%
B12 (µg)	–	–		–
C (mg)	0,02	2		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	–	–		
B11 / Foliumzuur (µg)	–	–		–

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	0,32	32		0%
Fosfor (mg)	4,5	450		1%
Magnesium (mg)	0,16	16		0%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,06	6,1	1%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	< 0,01	0,2	0%
Kalium (mg)	130	13000	4%
Natrium (mg)	0,63	63	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	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0,22	22,1		0%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,01	1,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,04	3,5		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
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)	–	–		
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)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,06	6,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
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