Recept

Recept · 1 maaltijd · 1 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

2,4 kcal per maaltijd · 244 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 38 en% · koolhydraten 17 en% (waarvan suikers 3) · vet 15 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 31 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Basilicum, gedroogd, 100%	1 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	10,1	1014			0%
kcal (kcal)	2,4	244			0%
Eiwit (g)	0,23	23	37,7		0%
Koolhydraten (g)	0,1	10,1	16,6		0%
Suiker (g)	0,02	1,7	2,8		0%
Water (g)	0,1	10,4			0%
Vet (g)	0,04	4,1	15,1		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,38	37,7	30,9		1%
Verzadigd (g)	0,02	2,2	8,1		0%
EOV (g)	0,01	1,2			0%
MOV (g)	0,01	0,5			0%
Omega 3 (g)	–	–			–
Omega 6 (g)	–	–			–
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,08		0%
B2 (mg)	0,01	1,2		1%
B3 (mg)	0,05	4,9		0%
B6 (mg)	0,01	1,3		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,01	1		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,11	10,8		1%
K (µg)	17,1	1715		24%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,01	1		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	22,4	2240		2%
Fosfor (mg)	2,7	274		0%
Magnesium (mg)	7,1	711		2%
Koper (mg)	0,02	2,1		2%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,9	89,8	8%
Selenium (µg)	0,03	3	0%
Zink (mg)	0,07	7,1	1%
Kalium (mg)	26,3	2630	1%
Natrium (mg)	0,76	76	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3,8	378		0%
Alfa-caroteen (µg)	1,1	113		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	3,9	393		0%
RAE (µg)	0,37	37		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,24	24		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	17,1	1715		
Eiwit plantaardig (g)	0,23	23		0%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,08	8,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,03	2,8		
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)	0,11	10,7		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,01	0,8		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	0,9	89,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0,74	74		

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