Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

60,9 kcal per maaltijd · 406 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 3 en% · koolhydraten 1 en% (waarvan suikers 1) · vet 94 en% (waarvan verzadigd 19) · vezel 0 en% · alcohol 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bearnaisesaus	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	256	1704			3%
kcal (kcal)	60,9	406			3%
Eiwit (g)	0,48	3,2	3,1		1%
Koolhydraten (g)	0,17	1,1	1,1		0%
Suiker (g)	0,17	1,1	1,1		0%
Water (g)	7,4	49,1			0%
Vet (g)	6,3	42,3	93,7		7%
Cholesterol (mg)	35,4	236			12%
Vezels (g)	0,07	0,44	0,2		0%
Verzadigd (g)	1,3	8,5	18,9		6%
EOV (g)	3	20			3%
MOV (g)	1,6	11			7%
Omega 3 (g)	0,43	2,9			32%
Omega 6 (g)	1,2	8			14%
Omega 3 ALA (g)	0,42	2,8			38%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,06			4%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,05		1%
B2 (mg)	0,01	0,08		1%
B3 (mg)	0,10	0,66		1%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,16	1,1		6%
C (mg)	0,51	3,4		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,1	7,6		9%
K (µg)	5,9	39,4		8%
A (µg)	44	293		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,5	23,4		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	6,1	40,5		1%
Fosfor (mg)	16,7	111		3%
Magnesium (mg)	1,2	7,7		0%
Koper (mg)	0,01	0,05		1%
Jodium (µg)	3,1	20,6		2%

IJzer (mg)	0,18	1,2	2%
Selenium (µg)	2,6	17,1	4%
Zink (mg)	0,16	1,1	2%
Kalium (mg)	13,8	92,1	0%
Natrium (mg)	15,7	105	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	20,1	134		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	43,4	289		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,08	0,51		
Polysacchariden (g)	< 0,01	0,01		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0,13	0,86		
Organische zuren (g)	0,09	0,58		
Som van vetzuren (g)	6	40		
Transvetten (g)	0,03	0,18		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	0,06		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,1	7,6		
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)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
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