Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

26,9 kcal per maaltijd · 179 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 2 en% · koolhydraten 19 en% (waarvan suikers 5) · vet 78 en% (waarvan verzadigd 24) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bearnaisesaus, bereid uit mix, gemiddeld	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	111	740			1%
kcal (kcal)	26,9	179			1%
Eiwit (g)	0,17	1,1	2,5		0%
Koolhydraten (g)	1,3	8,5	19,0		0%
Suiker (g)	0,33	2,2	5,0		1%
Water (g)	11,1	74,1			1%
Vet (g)	2,3	15,6	78,4		3%
Cholesterol (mg)	0,62	4,2			0%
Vezels (g)	0,02	0,11	0,1		0%
Verzadigd (g)	0,73	4,9	24,4		3%
EOV (g)	0,94	6,3			1%
MOV (g)	0,54	3,6			2%
Omega 3 (g)	0,12	0,8			9%
Omega 6 (g)	0,42	2,8			5%
Omega 3 ALA (g)	0,12	0,8			11%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	< 0,01		0%
B2 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B3 (mg)	0,01	0,09		0%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,01	0,04		0%
C (mg)	0,05	0,36		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,36	2,4		3%
K (µg)	1,1	7,4		2%
A (µg)	23,9	159		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,25	1,7		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	2,5	16,6		0%
Fosfor (mg)	1,8	12		0%
Magnesium (mg)	0,52	3,4		0%
Koper (mg)	< 0,01	0,01		0%
Jodium (µg)	0,23	1,6		0%

IJzer (mg)	0,02	0,11	0%
Selenium (µg)	0,08	0,52	0%
Zink (mg)	0,01	0,06	0%
Kalium (mg)	3,1	20,4	0%
Natrium (mg)	72,2	481	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,72	4,8		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	23,9	159		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,01	0,05		
Polysacchariden (g)	0,94	6,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	< 0,01	0,01		
Som van vetzuren (g)	2,2	14,8		
Transvetten (g)	0,01	0,04		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	< 0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,36	2,4		
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