Recept

Recept · 1 maaltijd · 5 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

23 kcal per maaltijd · 460 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 3 en% · koolhydraten 45 en% (waarvan suikers 7) · vet 51 en% (waarvan verzadigd 24) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bearnaisesausmix, Campbell's/Blå Band	5 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	96	1920			1%
kcal (kcal)	23	460			1%
Eiwit (g)	0,17	3,4	3,0		0%
Koolhydraten (g)	2,6	52,2	45,4		1%
Suiker (g)	0,4	8	6,9		1%
Water (g)	0,57	11,4			0%
Vet (g)	1,3	26,1	51,0		1%
Cholesterol (mg)	2,6	52,4			1%
Vezels (g)	0,06	1,1	0,5		0%
Verzadigd (g)	0,62	12,3	24,1		3%
EOV (g)	0,48	9,5			1%
MOV (g)	0,12	2,5			1%
Omega 3 (g)	< 0,01	0,07			0%
Omega 6 (g)	0,12	2,4			1%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	0,06			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,01			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,04		0%
B2 (mg)	0,01	0,18		1%
B3 (mg)	0,05	0,96		0%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,02	0,46		1%
C (mg)	0,18	3,6		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,09	1,7		1%
K (µg)	0,11	2,2		0%
A (µg)	1,8	35		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,83	16,6		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	6,4	128		1%
Fosfor (mg)	5,5	110		1%
Magnesium (mg)	1,1	22,1		0%
Koper (mg)	< 0,01	0,05		0%
Jodium (µg)	0,77	15,4		1%

IJzer (mg)	0,04	0,75	0%
Selenium (µg)	0,27	5,4	0%
Zink (mg)	0,03	0,65	0%
Kalium (mg)	9,5	190	0%
Natrium (mg)	94,3	1885	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3	60,6		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	2	40,1		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,03	0,54		
Polysacchariden (g)	2,2	44,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	< 0,01	0,06		
Som van vetzuren (g)	1,2	24,4		
Transvetten (g)	< 0,01	< 0,01		
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)	0,09	1,7		
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