Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

51,6 kcal per maaltijd · 344 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 83 en% (waarvan suikers 1) · vet 3 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bindmiddel, gemiddeld	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	219	1461			3%
kcal (kcal)	51,6	344			3%
Eiwit (g)	1,5	9,8	11,4		3%
Koolhydraten (g)	10,8	71,7	83,4		4%
Suiker (g)	0,09	0,6	0,7		0%
Water (g)	2	13,3			0%
Vet (g)	0,17	1,1	2,9		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,6	4	2,3		2%
Verzadigd (g)	0,03	0,2	0,5		0%
EOV (g)	0,02	0,1			0%
MOV (g)	0,08	0,5			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,06	0,4			1%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	0,03			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,1		1%
B2 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B3 (mg)	0,32	2,1		2%
B6 (mg)	0,01	0,05		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,1	0,7		1%
K (µg)	0,06	0,4		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,2	14,9		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	2,7	18		0%
Fosfor (mg)	13,7	91		2%
Magnesium (mg)	3	20		1%
Koper (mg)	0,02	0,11		2%
Jodium (µg)	0,27	1,8		0%

IJzer (mg)	0,15	1	1%
Selenium (µg)	0,3	2	0%
Zink (mg)	0,08	0,53	1%
Kalium (mg)	22,1	147	1%
Natrium (mg)	0,15	1	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	27,5	183		1%
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,06	0,4		
Eiwit plantaardig (g)	1,5	9,8		3%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	10,7	71,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,12	0,8		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,06	0,4		
Beta-tocoferol (mg)	0,05	0,3		
Gamma-tocoferol (mg)	0,21	1,4		
Delta-tocoferol (mg)	0,05	0,3		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,15	1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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