Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

243 kcal per maaltijd · 486 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 58 en% (waarvan suikers 25) · vet 37 en% (waarvan verzadigd 18) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bolletje Schuddebuikjes, bevat	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1020	2039			12%
kcal (kcal)	243	486			12%
Eiwit (g)	2,5	5	4,1		4%
Koolhydraten (g)	35	70	57,6		13%
Suiker (g)	15,1	30,1	24,8		30%
Water (g)	1	2			0%
Vet (g)	10	20	37,0		11%
Cholesterol (mg)	3	6			1%
Vezels (g)	1,5	3	1,2		5%
Verzadigd (g)	4,8	9,5	17,6		21%
EOV (g)	3,7	7,3			4%
MOV (g)	1,1	2,2			5%
Omega 3 (g)	0,1	0,2			7%
Omega 6 (g)	1	2			11%
Omega 3 ALA (g)	0,10	0,19			9%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,03		1%
B2 (mg)	0,01	0,02		1%
B3 (mg)	0,35	0,7		2%
B6 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,1	0,2		1%
E (mg)	1,9	3,7		14%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	20	40		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,7	9,4		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	17,5	35		2%
Fosfor (mg)	72	144		13%
Magnesium (mg)	6,5	13		2%
Koper (mg)	0,03	0,06		3%
Jodium (µg)	6,1	12,2		4%

IJzer (mg)	0,6	1,2	5%
Selenium (µg)	2	4	3%
Zink (mg)	0,22	0,44	2%
Kalium (mg)	57,5	115	2%
Natrium (mg)	176	351	12%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	20	40		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	2,5	5		4%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	20,0	39,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	9,6	19,1		
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)	1,5	2,9		
Beta-tocoferol (mg)	0,9	1,8		
Gamma-tocoferol (mg)	0,4	0,8		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,01	0,02		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,02	0,04		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,02	0,04		
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)	0,03	0,06		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,6	1,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	20	40		
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