Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

173 kcal per maaltijd · 346 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 1 en% · koolhydraten 91 en% (waarvan suikers 91) · vet 8 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Borstplaat, op basis van room	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	734	1468			9%
kcal (kcal)	173	346			9%
Eiwit (g)	0,35	0,7	0,8		1%
Koolhydraten (g)	39,5	79	91,3		15%
Suiker (g)	39,5	79	91,3		79%
Water (g)	8,6	17,1			1%
Vet (g)	1,6	3,1	8,1		2%
Cholesterol (mg)	4,5	9			2%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1	2	5,2		4%
EOV (g)	0,35	0,7			0%
MOV (g)	0,05	0,1			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,01			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,01		0%
B2 (mg)	0,02	0,03		1%
B3 (mg)	0,05	0,1		0%
B6 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B12 (µg)	0,04	0,08		1%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0	0		0%
K (µg)	0,35	0,7		1%
A (µg)	15,5	31		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,65	1,3		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	11	22		1%
Fosfor (mg)	9	18		2%
Magnesium (mg)	1	2		0%
Koper (mg)	0,05	0,1		6%
Jodium (µg)	1,4	2,7		1%

IJzer (mg)	0	0	0%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,04	0,07	0%
Kalium (mg)	14	28	0%
Natrium (mg)	5	10	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	8	16		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0,5	1		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	16,5	33		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,2	0,4		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	0,35	0,7		1%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	0,15	0,3		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	1,5	2,9		
Transvetten (g)	0,05	0,1		
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	0		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,05	0,1		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,04	0,07		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,02	0,04		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,04	0,08		
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)	0,04	0,07		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0	0		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	17	34		
Verz vetz rest (g)	0,03	0,06		

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