Recept

Recept · 1 maaltijd · 10 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

90,2 kcal per maaltijd · 902 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 0 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 100 en% (waarvan verzadigd 64) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Boterolie, 100% melkvet	10 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	371	3711			4%
kcal (kcal)	90,2	902			5%
Eiwit (g)	0,06	0,62	0,3		0%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	0,05	0,5			0%
Vet (g)	10	100	99,8		11%
Cholesterol (mg)	17,8	178			6%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	6,4	64,4	64,2		29%
EOV (g)	2,4	23,7			3%
MOV (g)	0,31	3,1			1%
Omega 3 (g)	0,04	0,44			3%
Omega 6 (g)	0,15	1,5			2%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,44			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0	0		0%
B2 (mg)	< 0,01	0,04		0%
B3 (mg)	0,01	0,12		0%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,04	0,4		0%
E (mg)	0,19	1,9		1%
K (µg)	2,3	23,0		3%
A (µg)	81,5	815		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,37	3,7		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	1,8	18		0%
Fosfor (mg)	2,9	29		1%
Magnesium (mg)	0,2	2		0%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	4,6	46		3%

IJzer (mg)	0,02	0,22	0%
Selenium (µg)	0,06	0,61	0%
Zink (mg)	0,01	0,10	0%
Kalium (mg)	1,8	18	0%
Natrium (mg)	1	10	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	55,7	557		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	86,1	861		11%
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	0,1		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	9,4	93,6		
Transvetten (g)	0,24	2,4		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,19	1,9		
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