Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

27 kcal per maaltijd · 180 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 1 en% · koolhydraten 7 en% (waarvan suikers 1) · vet 92 en% (waarvan verzadigd 60) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Botersaus	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	111	742			1%
kcal (kcal)	27	180			1%
Eiwit (g)	0,09	0,6	1,3		0%
Koolhydraten (g)	0,47	3,1	6,9		0%
Suiker (g)	0,05	0,3	0,7		0%
Water (g)	11,5	76,6			1%
Vet (g)	2,7	18,3	91,5		3%
Cholesterol (mg)	7,4	49			2%
Vezels (g)	0,03	0,2	0,2		0%
Verzadigd (g)	1,8	12	60,0		8%
EOV (g)	0,61	4,1			1%
MOV (g)	0,09	0,6			0%
Omega 3 (g)	0,02	0,1			1%
Omega 6 (g)	0,06	0,4			1%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,11			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,02			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B2 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B3 (mg)	0	0		0%
B6 (mg)	< 0,01	< 0,01		0%
B12 (µg)	0,01	0,07		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,02	0,1		0%
E (mg)	0,09	0,6		1%
K (µg)	1	6,7		1%
A (µg)	27,9	186		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,09	0,6		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	0,75	5		0%
Fosfor (mg)	1,4	9		0%
Magnesium (mg)	0,15	1		0%
Koper (mg)	< 0,01	0,03		0%
Jodium (µg)	0,1	0,7		0%

IJzer (mg)	0,02	0,1	0%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,01	0,05	0%
Kalium (mg)	2,3	15	0%
Natrium (mg)	44,3	295	3%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	15,2	101		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	1,8	12		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	29,1	194		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,15	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,50	3,3		
Eiwit plantaardig (g)	0,08	0,5		0%
Eiwit dierlijk (g)	0,02	0,1		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,41	2,7		
K2 (µg)	0,50	3,3		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,6	17,2		
Transvetten (g)	0,06	0,4		
EPA (g)	< 0,01	0,02		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	< 0,01	0,02		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,09	0,6		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,02	0,1		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,11	0,76		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,06	0,42		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,04	0,24		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,08	0,53		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	< 0,01	0,03		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,02	0,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	30,5	203		
Verz vetz rest (g)	0,04	0,24		

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