Recept

Recept · 1 maaltijd · 5 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

13,7 kcal per maaltijd · 273 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 31 en% (waarvan suikers 10) · vet 57 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bouillonblokje	5 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	57	1139			1%
kcal (kcal)	13,7	273			1%
Eiwit (g)	0,41	8,1	11,9		1%
Koolhydraten (g)	1,1	21,2	31,1		0%
Suiker (g)	0,36	7,1	10,4		1%
Water (g)	0,15	3			0%
Vet (g)	0,86	17,2	56,7		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,03	0,5	0,4		0%
Verzadigd (g)	0,17	3,3	10,9		1%
EOV (g)	0,38	7,6			0%
MOV (g)	0,28	5,6			1%
Omega 3 (g)	0,03	0,6			2%
Omega 6 (g)	0,25	5			3%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,56			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	–	–		–
B2 (mg)	–	–		–
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	–	–		–
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	–	–		
B11 / Foliumzuur (µg)	–	–		–

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	2	40		0%
Fosfor (mg)	12	240		2%
Magnesium (mg)	1,6	32		0%
Koper (mg)	0,04	0,7		4%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,06	1,2	1%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,04	0,8	0%
Kalium (mg)	24,5	490	1%
Natrium (mg)	984	19687	66%

Overig

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

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0,38	7,5		1%
Eiwit dierlijk (g)	0,03	0,6		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,71	14,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,83	16,5		
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)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,06	1,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
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