Recept

Recept · 1 maaltijd · 57 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

277 kcal per maaltijd · 486 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 3 en% · koolhydraten 48 en% (waarvan suikers 40) · vet 48 en% (waarvan verzadigd 37) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bounty	57 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1158	2032			14%
kcal (kcal)	277	486			14%
Eiwit (g)	2,1	3,7	3,0		4%
Koolhydraten (g)	33,2	58,3	48,0		13%
Suiker (g)	27,4	48	39,5		55%
Water (g)	4,9	8,6			0%
Vet (g)	14,9	26,1	48,3		17%
Cholesterol (mg)	2,9	5			1%
Vezels (g)	0,86	1,5	0,6		3%
Verzadigd (g)	11,3	19,8	36,7		51%
EOV (g)	2,3	4,1			3%
MOV (g)	0,29	0,5			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,29	0,5			3%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,05			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,03		2%
B2 (mg)	0,06	0,1		4%
B3 (mg)	0,17	0,3		1%
B6 (mg)	0,02	0,04		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,23	0,4		2%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	8,6	15		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,3	4		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	32,5	57		3%
Fosfor (mg)	58,1	102		11%
Magnesium (mg)	22,2	39		6%
Koper (mg)	0,14	0,25		16%
Jodium (µg)	3,5	6,2		2%

IJzer (mg)	0,86	1,5	8%
Selenium (µg)	0,57	1,0	1%
Zink (mg)	0,34	0,59	4%
Kalium (mg)	150	263	4%
Natrium (mg)	59,3	104	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	22,8	40		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	10,3	18		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	1,3	2,3		2%
Eiwit dierlijk (g)	0,8	1,4		1%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	5,9	10,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	14	24,5		
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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,11	0,2		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	1	1,8		
Delta-tocoferol (mg)	0,06	0,1		
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)	0,03	0,05		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,09	0,15		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,86	1,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	12,5	22		
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