Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

161 kcal per maaltijd · 537 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 41 en% (waarvan suikers 4) · vet 54 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bugles zoutjes, gemaakt van maïs, gefrituurd	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	672	2240			8%
kcal (kcal)	161	537			8%
Eiwit (g)	1,9	6,3	4,7		3%
Koolhydraten (g)	16,5	55	41,0		6%
Suiker (g)	1,5	5	3,7		3%
Water (g)	1,5	5			0%
Vet (g)	9,6	32	53,6		11%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,54	1,8	0,7		2%
Verzadigd (g)	0,78	2,6	4,4		4%
EOV (g)	7,8	25,9			9%
MOV (g)	0,6	2			2%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,6	2			7%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,1		3%
B2 (mg)	0,02	0,05		1%
B3 (mg)	0,21	0,7		1%
B6 (mg)	0,01	0,04		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	2,6	8,8		20%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,8	9,4		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	2,4	8		0%
Fosfor (mg)	7,5	25		1%
Magnesium (mg)	1,8	6		1%
Koper (mg)	0,01	0,02		1%
Jodium (µg)	0,18	0,6		0%

IJzer (mg)	0,24	0,8	2%
Selenium (µg)	0,6	2	1%
Zink (mg)	0,04	0,13	0%
Kalium (mg)	17,1	57	0%
Natrium (mg)	260	865	17%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	32,1	107		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	2,7	9		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	1,9	6,3		3%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	15	50		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	9,2	30,7		
Transvetten (g)	0,03	0,1		
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)	–	–		
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)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,24	0,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	5,4	18		
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