Recept

Recept · 1 maaltijd · 8 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

33,6 kcal per maaltijd · 420 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 3 en% · koolhydraten 85 en% (waarvan suikers 59) · vet 12 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Café noir	8 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	142	1778			2%
kcal (kcal)	33,6	420			2%
Eiwit (g)	0,27	3,4	3,2		0%
Koolhydraten (g)	7,1	89	84,8		3%
Suiker (g)	5	62,4	59,4		10%
Water (g)	0,05	0,6			0%
Vet (g)	0,43	5,4	11,6		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,06	0,8	0,4		0%
Verzadigd (g)	0,2	2,5	5,4		1%
EOV (g)	0,15	1,9			0%
MOV (g)	0,06	0,7			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,06	0,7			1%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	0,03			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,01			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,04		0%
B2 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B3 (mg)	0,11	1,4		1%
B6 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,11	1,4		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,56	7		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	2,3	29		0%
Fosfor (mg)	8,6	108		2%
Magnesium (mg)	1	13		0%
Koper (mg)	< 0,01	0,06		1%
Jodium (µg)	0,09	1,1		0%

IJzer (mg)	0,05	0,6	0%
Selenium (µg)	0,16	2	0%
Zink (mg)	0,03	0,36	0%
Kalium (mg)	19,8	248	1%
Natrium (mg)	16,8	210	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,08	1		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	3,5	44		0%
Zeaxanthine (µg)	0,8	10		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0,27	3,4		0%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	2,1	26,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,41	5,1		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	< 0,01	0,01		
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)	0,08	1		
Beta-tocoferol (mg)	0,06	0,8		
Gamma-tocoferol (mg)	0,07	0,9		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	< 0,01	0,01		
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)	< 0,01	0,02		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,05	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
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