Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

66,5 kcal per maaltijd · 443 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 7 en% · vet 62 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 16 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Chiazaad, gedroogd	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	274	1825			3%
kcal (kcal)	66,5	443			3%
Eiwit (g)	2,5	16,5	14,9		4%
Koolhydraten (g)	1,2	7,7	7,0		0%
Suiker (g)	–	–			–
Water (g)	0,87	5,8			0%
Vet (g)	4,6	30,7	62,4		5%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	5,2	34,4	15,5		17%
Verzadigd (g)	0,50	3,3	6,7		2%
EOV (g)	0,35	2,3			0%
MOV (g)	3,6	23,7			15%
Omega 3 (g)	2,7	17,8			196%
Omega 6 (g)	0,87	5,8			10%
Omega 3 ALA (g)	2,7	17,9			241%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,62		8%
B2 (mg)	0,03	0,17		2%
B3 (mg)	1,7	11,4		10%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,3	2		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,08	0,5		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,4	49		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	94,7	631		9%
Fosfor (mg)	129	860		23%
Magnesium (mg)	50,3	335		14%
Koper (mg)	0,14	0,92		15%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,2	7,7	11%
Selenium (µg)	8,3	55	12%
Zink (mg)	0,69	4,6	8%
Kalium (mg)	61	407	2%
Natrium (mg)	2,4	16	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	2,5	16,5		4%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	4,4	29,4		
Transvetten (g)	0,02	0,1		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,08	0,5		
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)	1,2	7,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
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