Recept

Recept · 1 maaltijd · 2 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

6,5 kcal per maaltijd · 324 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 51 en% (waarvan suikers 51) · vet 16 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 18 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Chilipeper, scherp, in de zon gedroogd	2 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	27,1	1356			0%
kcal (kcal)	6,5	324			0%
Eiwit (g)	0,21	10,6	13,1		0%
Koolhydraten (g)	0,82	41,2	50,8		0%
Suiker (g)	0,82	41,1	50,7		2%
Water (g)	0,14	7,2			0%
Vet (g)	0,12	5,8	16,1		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,57	28,7	17,7		2%
Verzadigd (g)	0,02	0,81	2,3		0%
EOV (g)	0,01	0,47			0%
MOV (g)	0,06	3,1			0%
Omega 3 (g)	< 0,01	0,02			0%
Omega 6 (g)	0,06	3,1			1%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	0,02			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,08		0%
B2 (mg)	0,02	1,2		2%
B3 (mg)	0,22	10,9		1%
B6 (mg)	0,02	0,81		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,63	31,4		1%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,06	3,1		0%
K (µg)	2,2	108		3%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	1	51		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	0,9	45		0%
Fosfor (mg)	3,2	159		1%
Magnesium (mg)	1,8	88		1%
Koper (mg)	< 0,01	0,23		1%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,12	6	1%
Selenium (µg)	0,07	3,5	0%
Zink (mg)	0,02	1	0%
Kalium (mg)	37,4	1870	1%
Natrium (mg)	1,8	91	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	297	14840		7%
Alfa-caroteen (µg)	19,9	994		3%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	26,5	1324		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	22,1	1103		7%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	2,2	108		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
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)	0,06	3,1		
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)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
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