Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

22,7 kcal per maaltijd · 151 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 6 en% (waarvan suikers 6) · vet 82 en% (waarvan verzadigd 29) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Citroensaus, romig	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	94	627			1%
kcal (kcal)	22,7	151			1%
Eiwit (g)	0,54	3,6	9,5		1%
Koolhydraten (g)	0,32	2,1	5,7		0%
Suiker (g)	0,32	2,1	5,7		1%
Water (g)	10,4	69			1%
Vet (g)	2,1	13,8	82,4		2%
Cholesterol (mg)	22,4	150			7%
Vezels (g)	< 0,01	0,01	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,74	4,9	29,4		3%
EOV (g)	0,79	5,3			1%
MOV (g)	0,35	2,3			1%
Omega 3 (g)	0,09	0,58			6%
Omega 6 (g)	0,25	1,7			3%
Omega 3 ALA (g)	0,08	0,51			7%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,06			4%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,04		0%
B2 (mg)	0,01	0,10		1%
B3 (mg)	0,13	0,89		1%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,15	1		5%
C (mg)	0,49	3,3		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,29	1,9		2%
K (µg)	1,2	7,8		2%
A (µg)	23,2	155		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,2	14,9		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	5,8	38,4		1%
Fosfor (mg)	15,4	103		3%
Magnesium (mg)	1,1	7,3		0%
Koper (mg)	< 0,01	0,03		0%
Jodium (µg)	6,8	45,6		5%

IJzer (mg)	0,10	0,64	1%
Selenium (µg)	1,9	12,6	3%
Zink (mg)	0,12	0,77	1%
Kalium (mg)	13,6	90,8	0%
Natrium (mg)	90,7	605	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4,6	30,4		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	21,6	144		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,09	0,58		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,21	1,4		
Som van vetzuren (g)	1,9	12,8		
Transvetten (g)	0,02	0,16		
EPA (g)	< 0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	0,05		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,29	1,9		
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)	–	–		
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