Recept

Recept · 1 maaltijd · 20 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

49,2 kcal per maaltijd · 246 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 35 en% (waarvan suikers 2) · vet 52 en% (waarvan verzadigd 23) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Diepvries bitterbal onbereid, voor bereiding in de oven	20 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	205	1026			2%
kcal (kcal)	49,2	246			2%
Eiwit (g)	1,6	7,9	12,8		3%
Koolhydraten (g)	4,3	21,3	34,6		2%
Suiker (g)	0,22	1,1	1,8		0%
Water (g)	11,1	55,6			1%
Vet (g)	2,8	14,1	51,6		3%
Cholesterol (mg)	2,4	12			1%
Vezels (g)	0,24	1,2	1,0		1%
Verzadigd (g)	1,2	6,2	22,7		6%
EOV (g)	0,98	4,9			1%
MOV (g)	0,38	1,9			2%
Omega 3 (g)	0,04	0,2			3%
Omega 6 (g)	0,36	1,8			4%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,18			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,08		1%
B2 (mg)	0,01	0,05		1%
B3 (mg)	0,44	2,2		3%
B6 (mg)	0,01	0,03		0%
B12 (µg)	0,07	0,34		2%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,7	3,5		5%
K (µg)	3,7	18,5		5%
A (µg)	0,8	4		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,6	8,2		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	2,6	13		0%
Fosfor (mg)	14,2	71		3%
Magnesium (mg)	3,2	16		1%
Koper (mg)	0,02	0,08		2%
Jodium (µg)	0	0		0%

IJzer (mg)	0,2	1	2%
Selenium (µg)	0,6	3	1%
Zink (mg)	0,22	1,1	2%
Kalium (mg)	22	110	1%
Natrium (mg)	99	495	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,8	4		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,66	3,3		
Eiwit plantaardig (g)	0,68	3,4		1%
Eiwit dierlijk (g)	0,9	4,5		2%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	4	20,2		
K2 (µg)	3	15,2		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,6	13		
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)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,68	3,4		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,14	0,7		
Delta-tocoferol (mg)	0,04	0,2		
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	0,02		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	< 0,01	0,02		
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	0,04		
IJzer haem (mg)	0,06	0,3		
IJzer non-haem (mg)	0,14	0,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0,8	4		
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