Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

14,3 kcal per maaltijd · 95 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 36 en% (waarvan suikers 6) · vet 40 en% (waarvan verzadigd 25) · vezel 2 en% · alcohol 11 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Dillesaus, met witte wijn	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	67,4	449			1%
kcal (kcal)	14,3	95			1%
Eiwit (g)	0,25	1,7	7,0		0%
Koolhydraten (g)	1,3	8,5	35,7		0%
Suiker (g)	0,22	1,5	6,1		0%
Water (g)	11,8	78,5			1%
Vet (g)	0,64	4,3	40,4		1%
Cholesterol (mg)	1,4	9,3			0%
Vezels (g)	0,11	0,72	1,5		0%
Verzadigd (g)	0,4	2,7	25,2		2%
EOV (g)	0,15	0,99			0%
MOV (g)	0,03	0,2			0%
Omega 3 (g)	< 0,01	0,02			0%
Omega 6 (g)	0,02	0,13			0%
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	0,02		0%
B2 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B3 (mg)	0,06	0,37		0%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,63	4,2		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,03	0,18		0%
K (µg)	1,7	11,2		2%
A (µg)	5	33,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,66	4,4		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	3,2	21,6		0%
Fosfor (mg)	3,8	25,3		1%
Magnesium (mg)	1,5	10,3		0%
Koper (mg)	0,01	0,04		1%
Jodium (µg)	2,2	14,9		1%

IJzer (mg)	0,08	0,55	1%
Selenium (µg)	0,19	1,3	0%
Zink (mg)	0,03	0,21	0%
Kalium (mg)	16,4	110	0%
Natrium (mg)	36,1	241	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	25,5	170		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	7,1	47,5		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,04	0,27		
Polysacchariden (g)	1,1	7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0,22	1,5		
Organische zuren (g)	0,22	1,5		
Som van vetzuren (g)	0,59	4		
Transvetten (g)	0,01	0,10		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,03	0,18		
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