Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

86,4 kcal per maaltijd · 576 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 1 en% · koolhydraten 41 en% (waarvan suikers 40) · vet 57 en% (waarvan verzadigd 15) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Duo penotti	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	360	2402			4%
kcal (kcal)	86,4	576			4%
Eiwit (g)	0,27	1,8	1,3		0%
Koolhydraten (g)	8,9	59,5	41,3		3%
Suiker (g)	8,6	57,4	39,9		17%
Water (g)	0,14	0,9			0%
Vet (g)	5,5	36,5	57,0		6%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,20	1,3	0,5		1%
Verzadigd (g)	1,4	9,5	14,8		6%
EOV (g)	2,9	19,6			3%
MOV (g)	0,87	5,8			4%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,75	5			8%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,03		0%
B2 (mg)	0,03	0,23		2%
B3 (mg)	0,02	0,1		0%
B6 (mg)	< 0,01	0,03		0%
B12 (µg)	0,09	0,58		3%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,03	0,2		0%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	1,8	12		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,2	14,7		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	14,6	97		1%
Fosfor (mg)	18	120		3%
Magnesium (mg)	6,3	42		2%
Koper (mg)	0,06	0,42		7%
Jodium (µg)	0,38	2,5		0%

IJzer (mg)	0,26	1,7	2%
Selenium (µg)	0,45	3	1%
Zink (mg)	0,20	1,3	2%
Kalium (mg)	45,3	302	1%
Natrium (mg)	5,9	39	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)	1,8	12		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0,14	0,9		0%
Eiwit dierlijk (g)	0,14	0,9		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,32	2,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	5,3	35		
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)	–	–		
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)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,26	1,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	1,8	12		
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