Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

157 kcal per maaltijd · 522 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 46 en% (waarvan suikers 1) · vet 47 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Fritessticks, gemiddeld, bereid in olie of oven	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	655	2184			8%
kcal (kcal)	157	522			8%
Eiwit (g)	2,0	6,5	5,0		3%
Koolhydraten (g)	18,2	60,5	46,4		7%
Suiker (g)	0,45	1,5	1,1		1%
Water (g)	0,72	2,4			0%
Vet (g)	8,3	27,5	47,4		9%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,99	3,3	1,3		3%
Verzadigd (g)	1,4	4,8	8,3		6%
EOV (g)	4,9	16,4			6%
MOV (g)	1,6	5,2			6%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	1,5	5,1			17%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,04			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,21		6%
B2 (mg)	0,02	0,08		2%
B3 (mg)	0,96	3,2		6%
B6 (mg)	0,22	0,72		14%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	3,3	11		4%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,3	4,3		10%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,6	12		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8,1	27		1%
Fosfor (mg)	45	150		8%
Magnesium (mg)	18	60		5%
Koper (mg)	0,07	0,22		7%
Jodium (µg)	1,2	4		1%

IJzer (mg)	0,69	2,3	6%
Selenium (µg)	0,3	1	0%
Zink (mg)	0,39	1,3	4%
Kalium (mg)	374	1246	11%
Natrium (mg)	184	614	12%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	24	80		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	2,1	7		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	2,0	6,5		3%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	17,7	59		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	7,9	26,4		
Transvetten (g)	0,03	0,1		
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)	0,81	2,7		
Beta-tocoferol (mg)	0,15	0,5		
Gamma-tocoferol (mg)	4	13,4		
Delta-tocoferol (mg)	1,7	5,7		
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)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,69	2,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	3,9	13		
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