Recept

Recept · 1 maaltijd · 7 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

37,4 kcal per maaltijd · 534 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 3 en% · koolhydraten 45 en% (waarvan suikers 28) · vet 51 en% (waarvan verzadigd 40) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Frou, frou, in blik of glas	7 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	156	2232			2%
kcal (kcal)	37,4	534			2%
Eiwit (g)	0,3	4,3	3,2		1%
Koolhydraten (g)	4,2	60,4	45,2		2%
Suiker (g)	2,6	37,7	28,2		5%
Water (g)	0,29	4,2			0%
Vet (g)	2,1	30,5	51,4		2%
Cholesterol (mg)	2,2	31			1%
Vezels (g)	0,05	0,7	0,3		0%
Verzadigd (g)	1,7	24	40,4		8%
EOV (g)	0,11	1,6			0%
MOV (g)	0,03	0,4			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,03	0,4			0%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	0,01			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,08		1%
B2 (mg)	< 0,01	0,05		0%
B3 (mg)	0,06	0,9		0%
B6 (mg)	< 0,01	0,04		0%
B12 (µg)	< 0,01	0,01		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,04	0,6		0%
E (mg)	0,18	2,6		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	3,4	48		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,81	11,6		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	1,5	22		0%
Fosfor (mg)	4,6	66		1%
Magnesium (mg)	0,91	13		0%
Koper (mg)	0,01	0,14		1%
Jodium (µg)	0,7	10		0%

IJzer (mg)	0,07	1	1%
Selenium (µg)	0,28	4	0%
Zink (mg)	0,04	0,63	0%
Kalium (mg)	8,2	117	0%
Natrium (mg)	9,2	132	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	3,4	48		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0,16	2,3		0%
Eiwit dierlijk (g)	0,13	1,9		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	1,6	22,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,6	23,2		
Transvetten (g)	0,01	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)	–	–		
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)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,07	1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	3,4	48		
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