Recept

Recept · 1 maaltijd · 20 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

47,2 kcal per maaltijd · 236 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 17 en% (waarvan suikers 6) · vet 77 en% (waarvan verzadigd 36) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Haverspread, alternatief voor roomkaas, Oatly Påmackan	20 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	195	977			2%
kcal (kcal)	47,2	236			2%
Eiwit (g)	0,71	3,5	6,0		1%
Koolhydraten (g)	2	10	17,0		1%
Suiker (g)	0,7	3,5	6,0		1%
Water (g)	13	64,9			1%
Vet (g)	4	20,1	76,5		5%
Cholesterol (mg)	0,09	0,46			0%
Vezels (g)	0,1	0,5	0,4		0%
Verzadigd (g)	1,9	9,5	36,1		9%
EOV (g)	1,3	6,5			1%
MOV (g)	0,63	3,1			3%
Omega 3 (g)	0,15	0,75			11%
Omega 6 (g)	0,48	2,4			5%
Omega 3 ALA (g)	0,15	0,75			13%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,04		1%
B2 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B3 (mg)	0,1	0,52		1%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,34	1,7		3%
K (µg)	2,1	10,7		3%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,3	6,4		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	1,9	9,4		0%
Fosfor (mg)	12,1	60,6		2%
Magnesium (mg)	3,5	17,6		1%
Koper (mg)	0,01	0,06		1%
Jodium (µg)	4,3	21,3		3%

IJzer (mg)	0,12	0,62	1%
Selenium (µg)	0,3	1,5	0%
Zink (mg)	0,09	0,44	1%
Kalium (mg)	10,5	52,7	0%
Natrium (mg)	54,4	272	4%

Overig

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

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,11	0,57		
Polysacchariden (g)	1,3	6,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	3,8	19,1		
Transvetten (g)	0	0		
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)	0,34	1,7		
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