Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

86,6 kcal per maaltijd · 577 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 3 en% · koolhydraten 2 en% (waarvan suikers 0) · vet 95 en% (waarvan verzadigd 19) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Hollandaisesaus	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	356	2376			4%
kcal (kcal)	86,6	577			4%
Eiwit (g)	0,66	4,4	3,1		1%
Koolhydraten (g)	0,44	3	2,1		0%
Suiker (g)	0,05	0,32	0,2		0%
Water (g)	4,4	29,2			0%
Vet (g)	9,1	60,7	94,7		10%
Cholesterol (mg)	49,2	328			16%
Vezels (g)	0,02	0,13	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,8	12,2	19,0		8%
EOV (g)	4,3	28,7			5%
MOV (g)	2,4	15,8			10%
Omega 3 (g)	0,62	4,1			45%
Omega 6 (g)	1,7	11,5			19%
Omega 3 ALA (g)	0,61	4			55%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,08			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,06		1%
B2 (mg)	0,02	0,11		1%
B3 (mg)	0,13	0,86		1%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,23	1,5		8%
C (mg)	0,21	1,4		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,6	10,9		13%
K (µg)	8,5	56,7		12%
A (µg)	62,2	414		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,2	28,2		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	6,6	44,2		1%
Fosfor (mg)	21,9	146		4%
Magnesium (mg)	0,92	6,2		0%
Koper (mg)	0,01	0,05		1%
Jodium (µg)	5	33,7		3%

IJzer (mg)	0,21	1,4	2%
Selenium (µg)	3,6	23,9	5%
Zink (mg)	0,2	1,3	2%
Kalium (mg)	7,7	51,4	0%
Natrium (mg)	33,8	225	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	9,5	63,6		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	59,8	399		7%
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	0,71		
Polysacchariden (g)	0,39	2,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,04	0,27		
Som van vetzuren (g)	8,6	57,4		
Transvetten (g)	0,04	0,26		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	0,08		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,6	10,9		
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