Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

23,4 kcal per maaltijd · 156 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 2 en% · koolhydraten 15 en% (waarvan suikers 3) · vet 82 en% (waarvan verzadigd 40) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Hollandaisesaus, bereid uit mix	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	96,5	643			1%
kcal (kcal)	23,4	156			1%
Eiwit (g)	0,12	0,83	2,1		0%
Koolhydraten (g)	0,9	6	15,4		0%
Suiker (g)	0,17	1,1	2,9		0%
Water (g)	11,7	78			1%
Vet (g)	2,1	14,3	82,2		2%
Cholesterol (mg)	2,7	17,7			1%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1	6,9	39,7		5%
EOV (g)	0,71	4,7			1%
MOV (g)	0,25	1,7			1%
Omega 3 (g)	0,04	0,3			3%
Omega 6 (g)	0,2	1,3			2%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,29			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	< 0,01		0%
B2 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B3 (mg)	0,01	0,08		0%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,01	0,05		0%
C (mg)	0,01	0,07		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,17	1,1		1%
K (µg)	0,59	3,9		1%
A (µg)	14,9	99,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,19	1,2		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	3,7	24,6		0%
Fosfor (mg)	1,8	11,9		0%
Magnesium (mg)	0,35	2,3		0%
Koper (mg)	< 0,01	0,01		0%
Jodium (µg)	0,23	1,6		0%

IJzer (mg)	0,01	0,08	0%
Selenium (µg)	0,09	0,61	0%
Zink (mg)	0,01	0,06	0%
Kalium (mg)	3,8	25,2	0%
Natrium (mg)	48,7	324	3%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4,5	30,3		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	15,3	102		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,02	0,13		
Polysacchariden (g)	0,73	4,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	2	13,5		
Transvetten (g)	0,02	0,15		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	< 0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,17	1,1		
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