Recept

Recept · 1 maaltijd · 5 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

26,6 kcal per maaltijd · 531 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 32 en% (waarvan suikers 6) · vet 64 en% (waarvan verzadigd 31) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Hollandaisesausmix	5 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	111	2211			1%
kcal (kcal)	26,6	531			1%
Eiwit (g)	0,27	5,3	4,0		0%
Koolhydraten (g)	2,1	43	32,4		1%
Suiker (g)	0,38	7,7	5,8		1%
Water (g)	0,43	8,6			0%
Vet (g)	1,9	37,6	63,7		2%
Cholesterol (mg)	2,3	46			1%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,91	18,2	30,9		4%
EOV (g)	0,68	13,7			1%
MOV (g)	0,17	3,4			1%
Omega 3 (g)	< 0,01	0,09			0%
Omega 6 (g)	0,17	3,3			2%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	0,08			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,01			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,03		0%
B2 (mg)	< 0,01	0,10		0%
B3 (mg)	0,03	0,51		0%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,02	0,34		1%
C (mg)	0,03	0,5		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,12	2,3		1%
K (µg)	0,15	3		0%
A (µg)	1,9	38,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,37	7,3		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	7,2	144		1%
Fosfor (mg)	3,4	68,1		1%
Magnesium (mg)	0,73	14,5		0%
Koper (mg)	< 0,01	0,03		0%
Jodium (µg)	0,48	9,6		0%

IJzer (mg)	0,02	0,46	0%
Selenium (µg)	0,19	3,8	0%
Zink (mg)	0,02	0,36	0%
Kalium (mg)	8,5	169	0%
Natrium (mg)	94,4	1888	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,37	7,4		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	2	39,4		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,04	0,85		
Polysacchariden (g)	1,8	35,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	1,8	35,4		
Transvetten (g)	< 0,01	0,05		
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)	0,12	2,3		
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