Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

116 kcal per maaltijd · 387 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 89 en% (waarvan suikers 2) · vet 2 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Japanse mix zoutjes, zonder pinda's, kant-en-klaar	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	494	1645			6%
kcal (kcal)	116	387			6%
Eiwit (g)	2,6	8,5	8,8		5%
Koolhydraten (g)	25,8	86	88,9		10%
Suiker (g)	0,57	1,9	2,0		1%
Water (g)	1,2	3,9			0%
Vet (g)	0,27	0,9	2,1		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,24	0,8	0,4		1%
Verzadigd (g)	0,09	0,3	0,7		0%
EOV (g)	0,06	0,2			0%
MOV (g)	0,06	0,2			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,06	0,2			1%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
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	0,04		1%
B3 (mg)	0,48	1,6		3%
B6 (mg)	0,04	0,12		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,12	0,4		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,4	18		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	4,2	14		0%
Fosfor (mg)	29,1	97		5%
Magnesium (mg)	6,3	21		2%
Koper (mg)	0,1	0,34		11%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,24	0,8	2%
Selenium (µg)	2,4	8	3%
Zink (mg)	0,36	1,2	4%
Kalium (mg)	43,8	146	1%
Natrium (mg)	183	610	12%

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)	2,6	8,5		5%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	25,2	84,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,24	0,8		
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)	–	–		
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)	0,24	0,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
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