Recept

Recept · 1 maaltijd · 2 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

6,2 kcal per maaltijd · 311 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 52 en% · vet 19 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 18 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kardemom	2 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	26,1	1303			0%
kcal (kcal)	6,2	311			0%
Eiwit (g)	0,22	10,8	13,8		0%
Koolhydraten (g)	0,81	40,5	52,1		0%
Suiker (g)	–	–			–
Water (g)	0,17	8,3			0%
Vet (g)	0,13	6,7	19,4		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,56	28	18,0		2%
Verzadigd (g)	0,01	0,68	2,0		0%
EOV (g)	0,02	0,87			0%
MOV (g)	0,01	0,43			0%
Omega 3 (g)	< 0,01	0,12			0%
Omega 6 (g)	0,01	0,31			0%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	0,12			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,2		0%
B2 (mg)	< 0,01	0,18		0%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	< 0,01	0,23		0%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,42	21		1%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	–	–		–

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	7,7	383		1%
Fosfor (mg)	3,6	178		1%
Magnesium (mg)	4,6	229		1%
Koper (mg)	0,01	0,38		1%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,28	14	3%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,15	7,5	2%
Kalium (mg)	22,4	1119	1%
Natrium (mg)	0,36	18	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
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)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	–	–		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
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)	0	0		
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