Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

30,3 kcal per maaltijd · 202 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 2 en% · koolhydraten 40 en% (waarvan suikers 7) · vet 55 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Karnemelkdressing, light	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	127	845			2%
kcal (kcal)	30,3	202			2%
Eiwit (g)	0,19	1,3	2,5		0%
Koolhydraten (g)	3	20,2	40,1		1%
Suiker (g)	0,57	3,8	7,5		1%
Water (g)	9,3	62			1%
Vet (g)	1,9	12,4	55,3		2%
Cholesterol (mg)	2,4	16			1%
Vezels (g)	0,17	1,1	1,1		1%
Verzadigd (g)	0,19	1,3	5,6		1%
EOV (g)	0,42	2,8			0%
MOV (g)	0,63	4,2			3%
Omega 3 (g)	0,08	0,53			6%
Omega 6 (g)	0,54	3,6			6%
Omega 3 ALA (g)	0,08	0,53			7%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B2 (mg)	< 0,01	0,03		0%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	< 0,01	0,03		0%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,09	0,6		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,24	1,6		2%
K (µg)	5,2	34,8		7%
A (µg)	2,6	17		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,6	4		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	6	40		1%
Fosfor (mg)	29,0	193		5%
Magnesium (mg)	0,9	6		0%
Koper (mg)	0,02	0,16		3%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,1	0,69	1%
Selenium (µg)	0,44	2,9	1%
Zink (mg)	0,09	0,62	1%
Kalium (mg)	19,8	132	1%
Natrium (mg)	168	1120	11%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,6	4		0%
Alfa-caroteen (µg)	0,3	2		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	2,7	18		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,3	2		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	5,2	34,8		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	0,01	0,06		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,24	1,6		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
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