Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

108 kcal per maaltijd · 359 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 46 en% · koolhydraten 42 en% · vet 16 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Katoenzaadmeel, gedeeltelijk ontvet, zonder gossypolklieren	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	451	1502			5%
kcal (kcal)	108	359			5%
Eiwit (g)	12,3	41	45,6		22%
Koolhydraten (g)	11,3	37,5	41,8		4%
Suiker (g)	–	–			–
Water (g)	1,9	6,3			0%
Vet (g)	1,9	6,2	15,5		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,9	3	1,7		3%
Verzadigd (g)	0,48	1,6	4,0		2%
EOV (g)	0,34	1,1			0%
MOV (g)	0,89	3			4%
Omega 3 (g)	< 0,01	0,01			0%
Omega 6 (g)	0,88	2,9			10%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	0,01			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,63	2,1		57%
B2 (mg)	0,12	0,4		7%
B3 (mg)	4,3	14,4		25%
B6 (mg)	0,23	0,77		15%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,72	2,4		1%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	68,7	229		23%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	143	478		14%
Fosfor (mg)	479	1597		87%
Magnesium (mg)	216	721		62%
Koper (mg)	0,35	1,2		39%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	3,8	12,7	35%
Selenium (µg)	1,7	5,6	2%
Zink (mg)	3,5	11,7	39%
Kalium (mg)	532	1772	15%
Natrium (mg)	10,5	35	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	6,6	22		1%
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)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	–	–		
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)	–	–		
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