Recept

Recept · 1 maaltijd · 10 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

28,1 kcal per maaltijd · 281 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 34 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 66 en% (waarvan verzadigd 16) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kaviaar	10 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	117	1167			1%
kcal (kcal)	28,1	281			1%
Eiwit (g)	2,4	24	34,2		4%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	5	50,2			0%
Vet (g)	2	20,5	65,7		2%
Cholesterol (mg)	45,7	457			15%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,51	5,1	16,3		2%
EOV (g)	0,83	8,3			1%
MOV (g)	0,57	5,7			2%
Omega 3 (g)	0,46	4,6			34%
Omega 6 (g)	0,11	1,1			1%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,15			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,37	3,7			148%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,15	1,5		14%
B2 (mg)	0,1	1		6%
B3 (mg)	0,15	1,5		1%
B6 (mg)	0,03	0,32		2%
B12 (µg)	–	–		–
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0,5	5		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,2	22		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	–	–		–
Fosfor (mg)	–	–		–
Magnesium (mg)	–	–		–
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	10,3	103		7%

IJzer (mg)	0,1	1	1%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	–	–	–
Kalium (mg)	6	60	0%
Natrium (mg)	212	2120	14%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,5	5		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	2,4	24		4%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,9	19,1		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,14	1,4		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,06	0,61		
DHA (g)	0,23	2,3		
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)	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)	0,1	1		
IJzer non-haem (mg)	0	0		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0,5	5		
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