Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

42 kcal per maaltijd · 56 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 29 en% · koolhydraten 50 en% (waarvan suikers 21) · vet 16 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Klaroen, rauw	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	177	236			2%
kcal (kcal)	42	56			2%
Eiwit (g)	3	4	28,6		5%
Koolhydraten (g)	5,3	7	50,0		2%
Suiker (g)	2,3	3	21,4		5%
Water (g)	64,5	86			4%
Vet (g)	0,75	1	16,1		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,1	1,5	5,4		4%
Verzadigd (g)	0	0	0,0		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,53	0,7			2%
Omega 3 (g)	–	–			–
Omega 6 (g)	–	–			–
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,05		3%
B2 (mg)	0,18	0,24		11%
B3 (mg)	0,9	1,2		5%
B6 (mg)	0,14	0,19		10%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	9	12		12%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	63,8	85		21%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	236	315		24%
Fosfor (mg)	56,3	75		10%
Magnesium (mg)	41,3	55		12%
Koper (mg)	0,10	0,13		11%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	4,2	5,6	38%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,45	0,6	5%
Kalium (mg)	315	420	9%
Natrium (mg)	3	4	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1189	1585		30%
Alfa-caroteen (µg)	139	185		20%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	108	144		14%
Beta-cryptoxanthine (µg)	69,8	93		23%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	3	4		5%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	3	4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,53	0,7		
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)	–	–		
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)	4,2	5,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	215	287		
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