Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

79 kcal per maaltijd · 527 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 33 en% (waarvan suikers 12) · vet 62 en% (waarvan verzadigd 18) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Klejner, Deens, fabrieksmatig	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	329	2191			4%
kcal (kcal)	79	527			4%
Eiwit (g)	0,81	5,4	4,1		1%
Koolhydraten (g)	6,4	42,9	32,5		2%
Suiker (g)	2,4	15,7	11,9		5%
Water (g)	1,8	12			0%
Vet (g)	5,5	36,4	62,2		6%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	0,42	2,8	1,1		1%
Verzadigd (g)	1,6	10,6	18,2		7%
EOV (g)	2,2	14,8			3%
MOV (g)	1,1	7,4			5%
Omega 3 (g)	0,03	0,21			2%
Omega 6 (g)	1,1	7,2			12%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,21			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,1		1%
B2 (mg)	0,02	0,1		1%
B3 (mg)	0,18	1,2		1%
B6 (mg)	0	0		0%
B12 (µg)	0,03	0,2		1%
C (mg)	0,03	0,2		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,29	1,9		2%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	–	–		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,7	11		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	3	20,2		0%
Fosfor (mg)	12,3	82		2%
Magnesium (mg)	2,1	14		1%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	0,81	5,4		1%

IJzer (mg)	0,12	0,8	1%
Selenium (µg)	0,85	5,6	1%
Zink (mg)	0,09	0,6	1%
Kalium (mg)	14,9	99	0%
Natrium (mg)	14,4	96,3	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)	–	–		–
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,14	0,94		
Polysacchariden (g)	5	33,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	4,9	33		
Transvetten (g)	0,01	0,10		
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)	0,01	0,04		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,01	0,04		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,04		
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)	21,2	141		
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