Recept

Recept · 1 maaltijd · 8 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

39,4 kcal per maaltijd · 492 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 48 en% (waarvan suikers 36) · vet 46 en% (waarvan verzadigd 21) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kletskop	8 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	165	2057			2%
kcal (kcal)	39,4	492			2%
Eiwit (g)	0,46	5,7	4,6		1%
Koolhydraten (g)	4,7	59,2	48,1		2%
Suiker (g)	3,6	44,5	36,2		7%
Water (g)	0,56	7			0%
Vet (g)	2	25,4	46,5		2%
Cholesterol (mg)	3,5	44			1%
Vezels (g)	0,16	2	0,8		1%
Verzadigd (g)	0,9	11,3	20,7		4%
EOV (g)	0,74	9,2			1%
MOV (g)	0,23	2,9			1%
Omega 3 (g)	0,01	0,1			1%
Omega 6 (g)	0,22	2,7			2%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,1			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,02			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,05		0%
B2 (mg)	0,01	0,12		1%
B3 (mg)	0,14	1,7		1%
B6 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B12 (µg)	< 0,01	0,06		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,01	0,1		0%
E (mg)	0,34	4,2		3%
K (µg)	0,49	6,1		1%
A (µg)	13,4	167		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,58	7,2		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	4,2	52		0%
Fosfor (mg)	9,8	123		2%
Magnesium (mg)	4,2	53		1%
Koper (mg)	0,01	0,15		1%
Jodium (µg)	0,09	1,1		0%

IJzer (mg)	0,13	1,6	1%
Selenium (µg)	0,08	1	0%
Zink (mg)	0,05	0,67	1%
Kalium (mg)	15,1	189	0%
Natrium (mg)	1	13	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	7,3	91		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	3,4	43		0%
Zeaxanthine (µg)	0,16	2		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	14	175		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,16	2		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,25	3,1		
Eiwit plantaardig (g)	0,44	5,5		1%
Eiwit dierlijk (g)	0,01	0,1		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	1,2	14,7		
K2 (µg)	0,24	3		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,9	23,9		
Transvetten (g)	0,03	0,4		
EPA (g)	< 0,01	0,02		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	< 0,01	0,02		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,33	4,1		
Beta-tocoferol (mg)	0,01	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,03	0,4		
Delta-tocoferol (mg)	0,01	0,1		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,06	0,69		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,03	0,38		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,02	0,21		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,04	0,47		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	< 0,01	0,03		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,13	1,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	14,6	183		
Verz vetz rest (g)	0,02	0,21		

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