Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

36,9 kcal per maaltijd · 246 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 1 en% · koolhydraten 22 en% (waarvan suikers 13) · vet 77 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Knoflooksaus, bevat 20-30% olie, kant-en-klaar	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	153	1018			2%
kcal (kcal)	36,9	246			2%
Eiwit (g)	0,12	0,8	1,3		0%
Koolhydraten (g)	2	13,4	21,8		1%
Suiker (g)	1,2	8,2	13,3		2%
Water (g)	9,7	64,8			1%
Vet (g)	3,2	21	76,8		4%
Cholesterol (mg)	3,9	26			1%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,3	2	7,3		1%
EOV (g)	1,6	10,7			2%
MOV (g)	1,1	7			4%
Omega 3 (g)	0,21	1,4			15%
Omega 6 (g)	0,84	5,6			9%
Omega 3 ALA (g)	0,21	1,4			19%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B2 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B3 (mg)	0	0		0%
B6 (mg)	< 0,01	< 0,01		0%
B12 (µg)	0,08	0,5		3%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,99	6,6		8%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0,75	5		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,68	4,5		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	1,5	10		0%
Fosfor (mg)	2,6	17		0%
Magnesium (mg)	0,3	2		0%
Koper (mg)	< 0,01	0,01		0%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,03	0,2	0%
Selenium (µg)	0,45	3	1%
Zink (mg)	0,04	0,26	0%
Kalium (mg)	3,3	22	0%
Natrium (mg)	82,5	550	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,75	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)	0,12	0,8		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,78	5,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	3	20		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
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)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,03	0,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0,75	5		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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