Recept

Recept · 1 maaltijd · 40 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

219 kcal per maaltijd · 548 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 38 en% (waarvan suikers 25) · vet 55 en% (waarvan verzadigd 30) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Knoppers	40 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	914	2285			11%
kcal (kcal)	219	548			11%
Eiwit (g)	3,5	8,8	6,4		6%
Koolhydraten (g)	20,8	52	38,0		8%
Suiker (g)	13,8	34,4	25,1		28%
Water (g)	0,6	1,5			0%
Vet (g)	13,3	33,3	54,7		15%
Cholesterol (mg)	2,4	6			1%
Vezels (g)	1	2,5	0,9		3%
Verzadigd (g)	7,2	18,1	29,7		33%
EOV (g)	5,2	13			6%
MOV (g)	0,8	2			3%
Omega 3 (g)	0,04	0,1			3%
Omega 6 (g)	0,76	1,9			9%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,07			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,1		4%
B2 (mg)	0,06	0,16		4%
B3 (mg)	0,4	1		2%
B6 (mg)	0,04	0,10		3%
B12 (µg)	0,16	0,4		6%
C (mg)	0,4	1		1%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,4	3,4		10%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	6	15		
B11 / Foliumzuur (µg)	9,4	23,4		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	39,2	98		4%
Fosfor (mg)	62	155		11%
Magnesium (mg)	16	40		5%
Koper (mg)	0,10	0,24		11%
Jodium (µg)	6	15		4%

IJzer (mg)	0,6	1,5	5%
Selenium (µg)	1,6	4	2%
Zink (mg)	0,35	0,88	4%
Kalium (mg)	122	306	3%
Natrium (mg)	72	180	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,4	1		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0	0		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	6	15		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	2,7	6,7		5%
Eiwit dierlijk (g)	0,8	2		1%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	7	17,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	12,8	31,9		
Transvetten (g)	0,04	0,1		
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)	1,2	3		
Beta-tocoferol (mg)	0,08	0,2		
Gamma-tocoferol (mg)	1,2	2,9		
Delta-tocoferol (mg)	0,2	0,5		
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)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,6	1,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	6,4	16		
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