Recept

Recept · 1 maaltijd · 5 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

21,4 kcal per maaltijd · 427 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 17 en% · koolhydraten 32 en% (waarvan suikers 0) · vet 46 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Komijnzaad, gedroogd	5 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	89,1	1782			1%
kcal (kcal)	21,4	427			1%
Eiwit (g)	0,9	18	16,9		2%
Koolhydraten (g)	1,7	34	31,9		1%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	0,4	8			0%
Vet (g)	1,1	22	46,4		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,53	10,5	4,9		2%
Verzadigd (g)	0,10	1,9	4,0		0%
EOV (g)	0,43	8,6			0%
MOV (g)	0,53	10,6			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)	0,03	0,63		3%
B2 (mg)	0,02	0,33		1%
B3 (mg)	0,23	4,6		1%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,4	8		1%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	0,27	5,4		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	0	0		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	46,6	931		5%
Fosfor (mg)	25,0	499		5%
Magnesium (mg)	18,5	370		5%
Koper (mg)	0,06	1,3		7%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	3,3	66,4	30%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,21	4,2	2%
Kalium (mg)	89,4	1788	3%
Natrium (mg)	8,4	168	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	38,1	762		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	3,2	64		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,27	5,4		
Eiwit plantaardig (g)	0,9	18		2%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	1,7	34		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,1	21,1		
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)	3,3	66,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	6,4	127		
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