Recept

Recept · 1 maaltijd · 10 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

21,2 kcal per maaltijd · 212 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 9 en% (waarvan suikers 6) · vet 86 en% (waarvan verzadigd 56) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kookroom	10 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	87,4	874			1%
kcal (kcal)	21,2	212			1%
Eiwit (g)	0,24	2,4	4,5		0%
Koolhydraten (g)	0,5	5	9,4		0%
Suiker (g)	0,32	3,2	6,0		1%
Water (g)	7,2	72,3			0%
Vet (g)	2	20,2	85,8		2%
Cholesterol (mg)	4,7	47			2%
Vezels (g)	0,01	0,1	0,1		0%
Verzadigd (g)	1,3	13,2	56,0		6%
EOV (g)	0,44	4,4			0%
MOV (g)	0,06	0,6			0%
Omega 3 (g)	0,01	0,1			1%
Omega 6 (g)	0,03	0,3			0%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,09			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,01			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,03		0%
B2 (mg)	0,01	0,12		1%
B3 (mg)	0,04	0,4		0%
B6 (mg)	< 0,01	0,03		0%
B12 (µg)	0,03	0,27		1%
C (mg)	0,1	1		0%
D (µg)	0,01	0,1		0%
E (mg)	0,05	0,5		0%
K (µg)	0,17	1,7		0%
A (µg)	15,8	158		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,3	3		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8,8	88		1%
Fosfor (mg)	6,1	61		1%
Magnesium (mg)	0,8	8		0%
Koper (mg)	< 0,01	0,01		0%
Jodium (µg)	1,2	12,3		1%

IJzer (mg)	0,01	0,1	0%
Selenium (µg)	0,1	1	0%
Zink (mg)	0,03	0,3	0%
Kalium (mg)	10,1	101	0%
Natrium (mg)	5	50	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	7,6	76		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	16,4	164		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,17	1,7		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	0,24	2,4		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,18	1,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,9	19		
Transvetten (g)	0,04	0,4		
EPA (g)	< 0,01	0,01		
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)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,07	0,66		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,04	0,44		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,03	0,26		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,06	0,55		
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)	0,05	0,48		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,01	0,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	17,1	171		
Verz vetz rest (g)	0,04	0,38		

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