Recept

Recept · 1 maaltijd · 1 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

3,2 kcal per maaltijd · 318 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 28 en% · koolhydraten 52 en% (waarvan suikers 9) · vet 14 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 7 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Koriander, blad, gedroogd	1 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	13,4	1339			0%
kcal (kcal)	3,2	318			0%
Eiwit (g)	0,22	21,9	27,6		0%
Koolhydraten (g)	0,42	41,5	52,2		0%
Suiker (g)	0,07	7,3	9,2		0%
Water (g)	0,07	7,3			0%
Vet (g)	0,05	4,8	13,5		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,1	10,4	6,5		0%
Verzadigd (g)	< 0,01	0,25	0,7		0%
EOV (g)	0,04	3,7			0%
MOV (g)	< 0,01	0,47			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	< 0,01	0,47			0%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	1,3		1%
B2 (mg)	0,02	1,5		1%
B3 (mg)	0,11	10,7		1%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	5,7	567		8%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	–	–		–

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	12,5	1246		1%
Fosfor (mg)	4,8	481		1%
Magnesium (mg)	6,9	694		2%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,42	42,5	4%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	–	–	–
Kalium (mg)	44,7	4466	1%
Natrium (mg)	2,1	211	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	34,1	3410		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	2,8	284		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,04	3,5		
Polysacchariden (g)	0,34	34,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,04	4,4		
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)	–	–		
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)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	5,7	568		
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