Recept

Recept · 1 maaltijd · 5 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

17,9 kcal per maaltijd · 358 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 22 en% (waarvan suikers 10) · vet 45 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 20 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Koriander zaad	5 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	74,1	1482			1%
kcal (kcal)	17,9	358			1%
Eiwit (g)	0,62	12,4	13,8		1%
Koolhydraten (g)	0,97	19,4	21,7		0%
Suiker (g)	0,44	8,8	9,8		1%
Water (g)	0,44	8,9			0%
Vet (g)	0,89	17,8	44,7		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,8	35,6	19,9		6%
Verzadigd (g)	0,05	0,94	2,4		0%
EOV (g)	0,68	13,6			1%
MOV (g)	0,09	1,8			0%
Omega 3 (g)	–	–			–
Omega 6 (g)	0,09	1,8			1%
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,24		1%
B2 (mg)	0,01	0,29		1%
B3 (mg)	0,11	2,1		1%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	–	–		–
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	–	–		–

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	35,5	709		4%
Fosfor (mg)	20,5	409		4%
Magnesium (mg)	16,5	330		5%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	0,12	2,3		0%

IJzer (mg)	0,82	16,3	7%
Selenium (µg)	1,3	26,2	2%
Zink (mg)	0,24	4,7	3%
Kalium (mg)	63,4	1267	2%
Natrium (mg)	1,8	35	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,10	2		
Polysacchariden (g)	0,09	1,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,82	16,3		
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)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
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