Recept

Recept · 1 maaltijd · 2 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

1,5 kcal per maaltijd · 74 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 63 en% (waarvan suikers 23) · vet 16 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 11 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kruidenzout, 71% zout	2 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	6,2	312			0%
kcal (kcal)	1,5	74			0%
Eiwit (g)	0,04	1,8	9,8		0%
Koolhydraten (g)	0,23	11,7	63,4		0%
Suiker (g)	0,09	4,3	23,0		0%
Water (g)	0,06	2,9			0%
Vet (g)	0,03	1,3	15,8		0%
Cholesterol (mg)	0,01	0,71			0%
Vezels (g)	0,08	4,1	11,0		0%
Verzadigd (g)	0,01	0,65	7,9		0%
EOV (g)	0,01	0,27			0%
MOV (g)	< 0,01	0,18			0%
Omega 3 (g)	< 0,01	0,11			0%
Omega 6 (g)	< 0,01	0,07			0%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	0,11			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B2 (mg)	< 0,01	0,07		0%
B3 (mg)	0,01	0,64		0%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,04	2,2		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,01	0,65		0%
K (µg)	1,9	94,1		3%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,56	28		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	6,3	313		1%
Fosfor (mg)	1,8	90,2		0%
Magnesium (mg)	3	151		1%
Koper (mg)	0,01	0,44		1%
Jodium (µg)	0,13	6,6		0%

IJzer (mg)	0,11	5,3	1%
Selenium (µg)	0,01	0,46	0%
Zink (mg)	0,01	0,61	0%
Kalium (mg)	5,1	255	0%
Natrium (mg)	557	27860	37%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,46	23,2		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,04	2,2		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	< 0,01	0,2		
Polysacchariden (g)	0,15	7,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	< 0,01	0,10		
Som van vetzuren (g)	0,02	1,2		
Transvetten (g)	< 0,01	0,11		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,01	0,65		
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)	–	–		
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