Recept

Recept · 1 maaltijd · 1 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

2,9 kcal per maaltijd · 285 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 28 en% · koolhydraten 31 en% · vet 19 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 21 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kruizemunt, gedroogd	1 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	11,9	1192			0%
kcal (kcal)	2,9	285			0%
Eiwit (g)	0,2	19,9	28,0		0%
Koolhydraten (g)	0,22	22,2	31,2		0%
Suiker (g)	–	–			–
Water (g)	0,11	11,3			0%
Vet (g)	0,06	6	19,0		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,3	29,8	20,9		1%
Verzadigd (g)	0,02	1,6	5,0		0%
EOV (g)	< 0,01	0,21			0%
MOV (g)	0,03	3,3			0%
Omega 3 (g)	0,03	2,8			2%
Omega 6 (g)	< 0,01	0,45			0%
Omega 3 ALA (g)	0,03	2,8			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,29		0%
B2 (mg)	0,01	1,4		1%
B3 (mg)	0,12	11,7		1%
B6 (mg)	0,03	2,6		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,3	530		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	14,9	1488		1%
Fosfor (mg)	2,8	276		1%
Magnesium (mg)	6	602		2%
Koper (mg)	0,02	1,5		2%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,87	87,5	8%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,02	2,4	0%
Kalium (mg)	19,2	1924	1%
Natrium (mg)	3,4	344	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	5,3	529		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	–	–		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
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)	–	–		
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