Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

21,9 kcal per maaltijd · 146 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 30 en% · koolhydraten 4 en% (waarvan suikers 4) · vet 63 en% (waarvan verzadigd 33) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kuitsaus, met crème fraîche	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	94	627			1%
kcal (kcal)	21,9	146			1%
Eiwit (g)	1,7	11	30,2		3%
Koolhydraten (g)	0,25	1,6	4,5		0%
Suiker (g)	0,25	1,6	4,5		0%
Water (g)	10,8	72			1%
Vet (g)	1,5	10,3	63,4		2%
Cholesterol (mg)	33,8	225			11%
Vezels (g)	0,02	0,13	0,2		0%
Verzadigd (g)	0,8	5,3	32,7		4%
EOV (g)	0,38	2,5			0%
MOV (g)	0,26	1,7			1%
Omega 3 (g)	0,18	1,2			13%
Omega 6 (g)	0,07	0,45			1%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,09			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,14	0,9			54%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,13		2%
B2 (mg)	0,06	0,4		4%
B3 (mg)	0,48	3,2		3%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,74	4,9		26%
C (mg)	0,13	0,86		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,79	5,3		6%
K (µg)	0,17	1,1		0%
A (µg)	28,3	189		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,6	10,7		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	7,8	52		1%
Fosfor (mg)	10,4	69,3		2%
Magnesium (mg)	1,1	7,3		0%
Koper (mg)	< 0,01	0,02		0%
Jodium (µg)	20,1	134		13%

IJzer (mg)	0,04	0,25	0%
Selenium (µg)	0,75	5	1%
Zink (mg)	0,06	0,43	1%
Kalium (mg)	9	60,1	0%
Natrium (mg)	161	1071	11%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4,6	30,5		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	28,7	191		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,25	1,7		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,11	0,75		
Som van vetzuren (g)	1,4	9,6		
Transvetten (g)	0,02	0,1		
EPA (g)	0,04	0,3		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,09	0,61		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,79	5,3		
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