Recept

Recept · 1 maaltijd · 5 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

20,1 kcal per maaltijd · 402 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 84 en% (waarvan suikers 53) · vet 8 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Lange vingers	5 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	85,1	1702			1%
kcal (kcal)	20,1	402			1%
Eiwit (g)	0,36	7,2	7,2		1%
Koolhydraten (g)	4,2	84,8	84,4		2%
Suiker (g)	2,7	53,1	52,8		5%
Water (g)	0,1	2			0%
Vet (g)	0,18	3,5	7,8		0%
Cholesterol (mg)	10	200			3%
Vezels (g)	0,05	1	0,5		0%
Verzadigd (g)	0,07	1,4	3,1		0%
EOV (g)	0,06	1,1			0%
MOV (g)	0,02	0,4			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,02	0,4			0%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	0,01			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,09		0%
B2 (mg)	0,01	0,18		1%
B3 (mg)	0,02	0,4		0%
B6 (mg)	< 0,01	0,03		0%
B12 (µg)	0,03	0,53		1%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,03	0,5		0%
E (mg)	0,07	1,4		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	5,8	116		
B11 / Foliumzuur (µg)	–	–		–

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	2	40		0%
Fosfor (mg)	7,5	150		1%
Magnesium (mg)	0,85	17		0%
Koper (mg)	< 0,01	0,08		0%
Jodium (µg)	0,98	19,6		1%

IJzer (mg)	0,1	2	1%
Selenium (µg)	0,35	7	1%
Zink (mg)	0,03	0,6	0%
Kalium (mg)	5	100	0%
Natrium (mg)	3,5	69	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	7,4	148		0%
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	5,8	116		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0,22	4,3		0%
Eiwit dierlijk (g)	0,15	2,9		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	1,6	31		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,15	2,9		
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)	0	0		
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)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	< 0,01	0,01		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,1	2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	5,8	116		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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