Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

150 kcal per maaltijd · 299 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 11 en% (waarvan suikers 0) · vet 76 en% (waarvan verzadigd 26) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Lauantaimakkara, gebakken in vet	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	620	1240			7%
kcal (kcal)	150	299			7%
Eiwit (g)	5	10	13,4		9%
Koolhydraten (g)	4	8,1	10,8		2%
Suiker (g)	0,11	0,21	0,3		0%
Water (g)	36,5	73,1			2%
Vet (g)	12,6	25,2	75,8		14%
Cholesterol (mg)	18,2	36,4			6%
Vezels (g)	0,07	0,14	0,1		0%
Verzadigd (g)	4,4	8,8	26,4		20%
EOV (g)	5,5	11			6%
MOV (g)	1,9	3,8			8%
Omega 3 (g)	0,28	0,56			20%
Omega 6 (g)	1,6	3,1			18%
Omega 3 ALA (g)	0,26	0,51			23%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,23	0,47		21%
B2 (mg)	0,07	0,13		4%
B3 (mg)	2,3	4,7		14%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,2	0,41		7%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,56	1,1		4%
K (µg)	3,2	6,4		5%
A (µg)	11,5	23		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,8	3,5		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	6,4	12,8		1%
Fosfor (mg)	57,9	116		11%
Magnesium (mg)	7,8	15,6		2%
Koper (mg)	0,03	0,06		3%
Jodium (µg)	16,5	33		11%

IJzer (mg)	0,26	0,53	2%
Selenium (µg)	4,9	9,8	7%
Zink (mg)	0,54	1,1	6%
Kalium (mg)	94,4	189	3%
Natrium (mg)	455	910	30%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2,4	4,9		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	11,7	23,4		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,8	1,6		
Polysacchariden (g)	3,9	7,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	11,9	23,9		
Transvetten (g)	0,02	0,03		
EPA (g)	< 0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	< 0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,56	1,1		
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