Recept

Recept · 1 maaltijd · 10 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

10,1 kcal per maaltijd · 101 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 23 en% (waarvan suikers 17) · vet 64 en% (waarvan verzadigd 42) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Light kookroom, 20% vet, geschikt voor koken	10 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	41,9	419			0%
kcal (kcal)	10,1	101			1%
Eiwit (g)	0,32	3,2	12,7		1%
Koolhydraten (g)	0,58	5,8	23,0		0%
Suiker (g)	0,44	4,4	17,4		1%
Water (g)	8,4	83,8			1%
Vet (g)	0,72	7,2	64,2		1%
Cholesterol (mg)	1,9	19			1%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,47	4,7	41,9		2%
EOV (g)	0,16	1,6			0%
MOV (g)	0,02	0,2			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,01	0,1			0%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	0,03			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,01			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,04		0%
B2 (mg)	0,02	0,17		1%
B3 (mg)	0,02	0,2		0%
B6 (mg)	< 0,01	0,04		0%
B12 (µg)	0,04	0,37		1%
C (mg)	0,2	2		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,02	0,2		0%
K (µg)	0,07	0,7		0%
A (µg)	6,3	63		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,5	5		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	10,2	102		1%
Fosfor (mg)	8,3	83		2%
Magnesium (mg)	1,1	11		0%
Koper (mg)	< 0,01	0,01		0%
Jodium (µg)	1,4	14,4		1%

IJzer (mg)	0,01	0,1	0%
Selenium (µg)	0,1	1	0%
Zink (mg)	0,04	0,38	0%
Kalium (mg)	13,8	138	0%
Natrium (mg)	4,8	48	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3	30		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	6,6	66		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,07	0,7		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	0,32	3,2		1%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,14	1,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,68	6,8		
Transvetten (g)	0,01	0,1		
EPA (g)	< 0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	< 0,01	0,01		
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)	0,02	0,24		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,02	0,16		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,01	0,09		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,02	0,2		
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)	0,02	0,17		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,01	0,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	6,8	68		
Verz vetz rest (g)	0,01	0,14		

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