Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

71,6 kcal per maaltijd · 477 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 11 en% (waarvan suikers 0) · vet 58 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 15 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Lijnzaad	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	295	1969			4%
kcal (kcal)	71,6	477			4%
Eiwit (g)	2,9	19	15,9		5%
Koolhydraten (g)	2,0	13	10,9		1%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	0,33	2,2			0%
Vet (g)	4,7	31	58,5		5%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	5,2	34,8	14,6		17%
Verzadigd (g)	0,44	2,9	5,5		2%
EOV (g)	0,95	6,3			1%
MOV (g)	3,1	20,6			13%
Omega 3 (g)	2,5	16,6			183%
Omega 6 (g)	0,6	4			7%
Omega 3 ALA (g)	2,5	16,6			224%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,25	1,6		22%
B2 (mg)	0,02	0,16		2%
B3 (mg)	1,5	9,7		9%
B6 (mg)	0	0		0%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,1	0,7		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	13,1	87		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	38,3	255		4%
Fosfor (mg)	99	660		18%
Magnesium (mg)	27,2	181		8%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	0,08	0,5		0%

IJzer (mg)	0,86	5,7	8%
Selenium (µg)	2,0	13	3%
Zink (mg)	1,2	7,8	13%
Kalium (mg)	109	725	3%
Natrium (mg)	4,2	28	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)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	2,9	19		5%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	2,0	13		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	4,5	29,8		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
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)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,86	5,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
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