Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

148 kcal per maaltijd · 493 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 53 en% (waarvan suikers 43) · vet 42 en% (waarvan verzadigd 26) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Lion	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	620	2065			7%
kcal (kcal)	148	493			7%
Eiwit (g)	1,7	5,5	4,5		3%
Koolhydraten (g)	19,7	65,5	53,1		8%
Suiker (g)	15,9	53,1	43,1		32%
Water (g)	1,4	4,8			0%
Vet (g)	6,9	22,9	41,8		8%
Cholesterol (mg)	1,5	5			1%
Vezels (g)	0,39	1,3	0,5		1%
Verzadigd (g)	4,3	14,2	25,9		19%
EOV (g)	1,8	6,1			2%
MOV (g)	0,3	1			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,27	0,9			3%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,04			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,08		2%
B2 (mg)	0,04	0,13		2%
B3 (mg)	0,09	0,3		1%
B6 (mg)	0,02	0,05		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,3	1		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,06	0,2		0%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	4,5	15		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,1	17		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	32,7	109		3%
Fosfor (mg)	28,8	96		5%
Magnesium (mg)	7,2	24		2%
Koper (mg)	0,05	0,15		5%
Jodium (µg)	1,7	5,8		1%

IJzer (mg)	0,39	1,3	4%
Selenium (µg)	0,3	1	0%
Zink (mg)	0,16	0,53	2%
Kalium (mg)	47,7	159	1%
Natrium (mg)	39	130	3%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2,1	7		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	4,8	16		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0,87	2,9		2%
Eiwit dierlijk (g)	0,78	2,6		1%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	3,7	12,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	6,5	21,5		
Transvetten (g)	0,03	0,1		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
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)	0,02	0,06		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,02	0,06		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,06	0,19		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,06	0,19		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0,02	0,08		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,39	1,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	4,8	16		
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