Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

155 kcal per maaltijd · 518 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 47 en% (waarvan suikers 3) · vet 47 en% (waarvan verzadigd 14) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Luchtig zoutje, gemaakt van mais of tarwe, licht en knapperig	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	650	2167			8%
kcal (kcal)	155	518			8%
Eiwit (g)	2,3	7,5	5,8		4%
Koolhydraten (g)	18,2	60,7	46,9		7%
Suiker (g)	1,4	4,5	3,5		3%
Water (g)	1,1	3,7			0%
Vet (g)	8,1	27	46,9		9%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,33	1,1	0,4		1%
Verzadigd (g)	2,3	7,8	13,6		11%
EOV (g)	4,8	15,9			5%
MOV (g)	0,69	2,3			3%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,69	2,3			8%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,27		7%
B2 (mg)	0,03	0,1		2%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,03	0,11		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,9	3		7%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	10,5	35		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	9	30		1%
Fosfor (mg)	24,6	82		4%
Magnesium (mg)	5,4	18		2%
Koper (mg)	0,02	0,05		2%
Jodium (µg)	1,4	4,5		1%

IJzer (mg)	0,39	1,3	4%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,12	0,4	1%
Kalium (mg)	63	210	2%
Natrium (mg)	221	737	15%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	43,5	145		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	3,6	12		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	2,3	7,5		4%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	16,9	56,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	7,8	25,9		
Transvetten (g)	0,12	0,4		
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)	0,39	1,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	7,2	24		
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