Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

59,9 kcal per maaltijd · 399 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 1 en% · koolhydraten 23 en% (waarvan suikers 23) · vet 75 en% (waarvan verzadigd 14) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Maanzaaddressing, romig	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	250	1668			3%
kcal (kcal)	59,9	399			3%
Eiwit (g)	0,14	0,92	0,9		0%
Koolhydraten (g)	3,5	23,4	23,5		1%
Suiker (g)	3,5	23,4	23,4		7%
Water (g)	5,8	38,8			0%
Vet (g)	5	33,3	75,2		6%
Cholesterol (mg)	2,3	15			1%
Vezels (g)	0,05	0,3	0,2		0%
Verzadigd (g)	0,91	6,1	13,7		4%
EOV (g)	1,2	8,2			1%
MOV (g)	2,6	17,3			11%
Omega 3 (g)	0,3	2			22%
Omega 6 (g)	2,3	15,3			26%
Omega 3 ALA (g)	0,3	2			27%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B2 (mg)	0,01	0,06		1%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B12 (µg)	0,01	0,09		0%
C (mg)	0,05	0,3		0%
D (µg)	0,02	0,1		0%
E (mg)	0,35	2,4		3%
K (µg)	7,5	50,2		11%
A (µg)	7,5	50		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,45	3		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8,9	59		1%
Fosfor (mg)	7,4	49		1%
Magnesium (mg)	1,4	9		0%
Koper (mg)	0,01	0,03		1%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,04	0,25	0%
Selenium (µg)	0,18	1,2	0%
Zink (mg)	0,04	0,25	0%
Kalium (mg)	9,2	61	0%
Natrium (mg)	140	933	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,2	8		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	7,7	51		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	7,5	50,2		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	0,02	0,14		
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)	0,35	2,4		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,02	0,16		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,01	0,09		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,01	0,05		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,02	0,1		
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