Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

183 kcal per maaltijd · 365 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 73 en% (waarvan suikers 1) · vet 12 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Maïs, geel, korrels	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	764	1527			9%
kcal (kcal)	183	365			9%
Eiwit (g)	4,7	9,4	10,3		8%
Koolhydraten (g)	33,5	67	73,4		13%
Suiker (g)	0,32	0,64	0,7		1%
Water (g)	5,2	10,4			0%
Vet (g)	2,4	4,7	11,7		3%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,7	7,3	4,0		12%
Verzadigd (g)	0,33	0,67	1,6		1%
EOV (g)	0,63	1,3			1%
MOV (g)	1,1	2,2			4%
Omega 3 (g)	0,03	0,07			2%
Omega 6 (g)	1	2,1			12%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,07			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,19	0,39		18%
B2 (mg)	0,1	0,2		6%
B3 (mg)	2,4	4,7		14%
B6 (mg)	0,31	0,62		21%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,25	0,49		2%
K (µg)	0,15	0,3		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	9,5	19		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	3,5	7		0%
Fosfor (mg)	105	210		19%
Magnesium (mg)	63,5	127		18%
Koper (mg)	0,16	0,31		17%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,4	2,7	12%
Selenium (µg)	7,8	15,5	11%
Zink (mg)	1,1	2,2	12%
Kalium (mg)	144	287	4%
Natrium (mg)	17,5	35	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	48,5	97		1%
Alfa-caroteen (µg)	31,5	63		5%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	5,5	11		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,15	0,3		
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)	–	–		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,25	0,49		
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)	–	–		
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