Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

176 kcal per maaltijd · 352 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 63 en% (waarvan suikers 1) · vet 17 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Maïs, korrels, gedroogd, niet gepoft	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	742	1483			9%
kcal (kcal)	176	352			9%
Eiwit (g)	6,3	12,7	14,4		11%
Koolhydraten (g)	27,7	55,4	63,0		11%
Suiker (g)	0,5	1	1,1		1%
Water (g)	5,3	10,5			0%
Vet (g)	3,4	6,8	17,4		4%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	4,6	9,2	5,2		15%
Verzadigd (g)	0,47	0,93	2,4		2%
EOV (g)	0,67	1,3			1%
MOV (g)	1,6	3,2			7%
Omega 3 (g)	0,08	0,16			6%
Omega 6 (g)	1,5	3			17%
Omega 3 ALA (g)	0,08	0,16			7%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,27	0,53		24%
B2 (mg)	0,14	0,28		9%
B3 (mg)	1,5	3		9%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,2	0,4		2%
K (µg)	0,75	1,5		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	10	20		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	0,2	0,4		0%
Fosfor (mg)	85	170		15%
Magnesium (mg)	36	72		10%
Koper (mg)	0,12	0,24		13%
Jodium (µg)	2,5	5		2%

IJzer (mg)	0,75	1,5	7%
Selenium (µg)	1	2	1%
Zink (mg)	0,7	1,4	8%
Kalium (mg)	135	270	4%
Natrium (mg)	0,5	1	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	127	255		3%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	17,4	34,7		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1	2		
Polysacchariden (g)	27,2	54,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	2,7	5,5		
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)	0,2	0,4		
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