Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

182 kcal per maaltijd · 363 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 85 en% (waarvan suikers 2) · vet 4 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Maismeel	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	768	1535			9%
kcal (kcal)	182	363			9%
Eiwit (g)	3	6,1	6,7		5%
Koolhydraten (g)	38,4	76,7	84,5		15%
Suiker (g)	0,7	1,4	1,5		1%
Water (g)	6,3	12,5			0%
Vet (g)	0,85	1,7	4,2		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	4,2	8,3	4,6		14%
Verzadigd (g)	0,1	0,2	0,5		0%
EOV (g)	0,2	0,4			0%
MOV (g)	0,35	0,7			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,35	0,7			4%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,01			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,09		4%
B2 (mg)	0,01	0,02		1%
B3 (mg)	0,45	0,9		3%
B6 (mg)	0,06	0,13		4%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,25	0,5		2%
K (µg)	0,2	0,4		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,2	8,3		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	1,5	3		0%
Fosfor (mg)	57,5	115		10%
Magnesium (mg)	21	42		6%
Koper (mg)	0,04	0,07		4%
Jodium (µg)	0,3	0,6		0%

IJzer (mg)	0,45	0,9	4%
Selenium (µg)	1	2	1%
Zink (mg)	0,38	0,76	4%
Kalium (mg)	91	182	3%
Natrium (mg)	0,5	1	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	29,5	59		1%
Alfa-caroteen (µg)	7	14		1%
Luteine (µg)	120	240		6%
Zeaxanthine (µg)	205	410		102%
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	2,5	5		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,2	0,4		
Eiwit plantaardig (g)	3	6,1		5%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,5	1		
Polysacchariden (g)	37,7	75,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,7	1,4		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,15	0,3		
Beta-tocoferol (mg)	0,15	0,3		
Gamma-tocoferol (mg)	0,55	1,1		
Delta-tocoferol (mg)	0,15	0,3		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,45	0,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	5,5	11		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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