Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

197 kcal per maaltijd · 131 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 48 en% (waarvan suikers 20) · vet 35 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Maïspudding, zelfgemaakt	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	822	548			10%
kcal (kcal)	197	131			10%
Eiwit (g)	6,6	4,4	13,5		12%
Koolhydraten (g)	23,7	15,8	48,2		9%
Suiker (g)	9,9	6,6	20,1		20%
Water (g)	108	72,3			7%
Vet (g)	7,6	5	34,6		9%
Cholesterol (mg)	108	72			36%
Vezels (g)	1,8	1,2	1,8		6%
Verzadigd (g)	3,7	2,5	16,8		17%
EOV (g)	2,2	1,5			3%
MOV (g)	0,83	0,55			3%
Omega 3 (g)	0,07	0,05			5%
Omega 6 (g)	0,76	0,51			9%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,04			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			4%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,1	0,07		9%
B2 (mg)	0,23	0,15		14%
B3 (mg)	3	2		18%
B6 (mg)	0,19	0,13		13%
B12 (µg)	0,47	0,31		17%
C (mg)	5,6	3,7		7%
D (µg)	0,75	0,5		8%
E (mg)	0,43	0,29		3%
K (µg)	0,75	0,5		1%
A (µg)	76,5	51		
B11 / Foliumzuur (µg)	43,5	29		14%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	58,5	39		6%
Fosfor (mg)	135	90		25%
Magnesium (mg)	22,5	15		6%
Koper (mg)	0,06	0,04		7%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,80	0,53	7%
Selenium (µg)	9,2	6,1	13%
Zink (mg)	0,72	0,48	8%
Kalium (mg)	264	176	8%
Natrium (mg)	423	282	28%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	54	36		1%
Alfa-caroteen (µg)	15	10		2%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	85,5	57		11%
Beta-cryptoxanthine (µg)	105	70		35%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,75	0,5		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	13	8,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	0,14	0,09		
EPA (g)	< 0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,41	0,27		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,26	0,17		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,17	0,11		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,11	0,08		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,08	0,05		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,14	0,09		
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