Recept

Recept · 1 maaltijd · 20 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

44,8 kcal per maaltijd · 224 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 12 en% (waarvan suikers 0) · vet 4 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 71 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Maïszemelen	20 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	187	937			2%
kcal (kcal)	44,8	224			2%
Eiwit (g)	1,7	8,4	14,9		3%
Koolhydraten (g)	1,3	6,6	11,9		1%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	0,94	4,7			0%
Vet (g)	0,18	0,92	3,7		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	15,8	79	70,5		53%
Verzadigd (g)	0,03	0,13	0,5		0%
EOV (g)	0,05	0,24			0%
MOV (g)	0,08	0,42			0%
Omega 3 (g)	< 0,01	0,01			0%
Omega 6 (g)	0,08	0,41			1%
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)	< 0,01	0,01		0%
B2 (mg)	0,02	0,1		1%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,03	0,15		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,08	0,42		1%
K (µg)	0,06	0,3		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,8	4		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8,4	42		1%
Fosfor (mg)	14,4	72		3%
Magnesium (mg)	12,8	64		4%
Koper (mg)	0,05	0,25		6%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,56	2,8	5%
Selenium (µg)	3,3	16,5	5%
Zink (mg)	0,31	1,6	3%
Kalium (mg)	8,8	44	0%
Natrium (mg)	1,4	7	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	6,4	32		0%
Alfa-caroteen (µg)	4,2	21		1%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0,8	4		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,06	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)	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)	0,08	0,42		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	–	–		
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