Recept

Recept · 1 maaltijd · 10 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

73,8 kcal per maaltijd · 738 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 0 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 100 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Margarine ongezouten, 80% vet, minder dan 17 g verzadigd vet	10 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	304	3035			4%
kcal (kcal)	73,8	738			4%
Eiwit (g)	0	0	0,0		0%
Koolhydraten (g)	0,01	0,1	0,1		0%
Suiker (g)	0,01	0,1	0,1		0%
Water (g)	1,8	18			0%
Vet (g)	8,2	82	100,0		9%
Cholesterol (mg)	0,2	2			0%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,89	8,9	10,9		4%
EOV (g)	3,1	31,3			4%
MOV (g)	3,8	37,7			15%
Omega 3 (g)	0,42	4,2			31%
Omega 6 (g)	3,4	33,5			38%
Omega 3 ALA (g)	0,42	4,2			38%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0	0		0%
B2 (mg)	0	0		0%
B3 (mg)	0	0		0%
B6 (mg)	0	0		0%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,75	7,5		8%
E (mg)	2,5	25,4		20%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	80	800		
B11 / Foliumzuur (µg)	0	0		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	1	10		0%
Fosfor (mg)	2,3	23		0%
Magnesium (mg)	0,2	2		0%
Koper (mg)	0	0		0%
Jodium (µg)	0,15	1,5		0%

IJzer (mg)	0,01	0,1	0%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0	0	0%
Kalium (mg)	4,2	42	0%
Natrium (mg)	1	10	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	80	800		10%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	7,9	78,7		
Transvetten (g)	0,05	0,5		
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)	–	–		
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)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,01	0,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	80	800		
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