Recept

Recept · 1 maaltijd · 8 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

19 kcal per maaltijd · 238 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 65 en% · koolhydraten 32 en% (waarvan suikers 1) · vet 0 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Marmite	8 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	80,6	1008			1%
kcal (kcal)	19	238			1%
Eiwit (g)	3,1	38,4	64,5		5%
Koolhydraten (g)	1,5	19,2	32,3		1%
Suiker (g)	0,04	0,5	0,8		0%
Water (g)	3,1	39,2			0%
Vet (g)	0,01	0,1	0,4		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,25	3,1	2,6		1%
Verzadigd (g)	0	0	0,0		0%
EOV (g)	0,01	0,1			0%
MOV (g)	0	0			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,46	5,8		42%
B2 (mg)	0,56	7		35%
B3 (mg)	5,5	69		32%
B6 (mg)	0,1	1,3		7%
B12 (µg)	1,2	15		43%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	270	3375		90%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	7,6	95		1%
Fosfor (mg)	136	1700		25%
Magnesium (mg)	15	187		4%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	3,9	49		3%

IJzer (mg)	0,03	0,4	0%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,17	2,1	2%
Kalium (mg)	208	2600	6%
Natrium (mg)	314	3920	21%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	3,1	38,4		5%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	1,5	18,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,01	0,1		
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)	–	–		
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)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,03	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
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