Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

105 kcal per maaltijd · 420 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 61 en% (waarvan suikers 58) · vet 33 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Marsepein	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	441	1765			5%
kcal (kcal)	105	420			5%
Eiwit (g)	1,3	5,3	5,0		2%
Koolhydraten (g)	16,1	64,2	61,1		6%
Suiker (g)	15,2	60,8	57,9		30%
Water (g)	3,3	13			0%
Vet (g)	3,8	15,3	32,8		4%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,55	2,2	1,0		2%
Verzadigd (g)	0,25	1	2,1		1%
EOV (g)	2,4	9,5			3%
MOV (g)	1	4			4%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	1	4			11%
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)	0,01	0,05		1%
B2 (mg)	0,06	0,24		4%
B3 (mg)	0,65	2,6		4%
B6 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B12 (µg)	0,01	0,05		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,7	6,7		13%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,1	8,3		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	22	88		2%
Fosfor (mg)	48,5	194		9%
Magnesium (mg)	24	96		7%
Koper (mg)	0,06	0,22		6%
Jodium (µg)	0,25	1		0%

IJzer (mg)	0,28	1,1	3%
Selenium (µg)	0,25	1	0%
Zink (mg)	0,24	0,97	3%
Kalium (mg)	66,8	267	2%
Natrium (mg)	3,3	13	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,5	2		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0,25	1		0%
Zeaxanthine (µg)	1	4		1%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	1,2	4,8		2%
Eiwit dierlijk (g)	0,13	0,5		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,85	3,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	3,6	14,5		
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)	1,7	6,7		
Beta-tocoferol (mg)	0,03	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,05	0,2		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	0,28	1,1		
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