Recept

Recept · 1 maaltijd · 10 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

31,8 kcal per maaltijd · 318 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 61 en% (waarvan suikers 32) · vet 16 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 7 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Mix seasoning Mexicaans onbereid	10 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	134	1337			2%
kcal (kcal)	31,8	318			2%
Eiwit (g)	1,2	12	15,1		2%
Koolhydraten (g)	4,9	48,8	61,4		2%
Suiker (g)	2,5	25,4	31,9		5%
Water (g)	2,2	22			0%
Vet (g)	0,57	5,7	16,1		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,2	11,5	7,2		4%
Verzadigd (g)	0,11	1,1	3,1		0%
EOV (g)	0,25	2,5			0%
MOV (g)	0,19	1,9			1%
Omega 3 (g)	0,02	0,2			1%
Omega 6 (g)	0,17	1,7			2%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,19			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,13		1%
B2 (mg)	0,03	0,26		2%
B3 (mg)	0,32	3,2		2%
B6 (mg)	0,02	0,24		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	3,6	36		5%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	0	0		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	20	200		2%
Fosfor (mg)	26	260		5%
Magnesium (mg)	9,5	95		3%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,44	4,4	4%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,15	1,5	2%
Kalium (mg)	118	1180	3%
Natrium (mg)	544	5438	36%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
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)	1,2	12		2%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	2,3	23,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,55	5,5		
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)	–	–		
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)	0	0		
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)	0,44	4,4		
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