Recept

Recept · 1 maaltijd · 10 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

12,9 kcal per maaltijd · 129 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 21 en% · koolhydraten 20 en% (waarvan suikers 8) · vet 54 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Mosterd	10 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	53,8	538			1%
kcal (kcal)	12,9	129			1%
Eiwit (g)	0,67	6,7	20,8		1%
Koolhydraten (g)	0,66	6,6	20,5		0%
Suiker (g)	0,27	2,7	8,4		1%
Water (g)	7,6	75,9			1%
Vet (g)	0,78	7,8	54,4		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,3	3	4,7		1%
Verzadigd (g)	0,04	0,4	2,8		0%
EOV (g)	0,49	4,9			1%
MOV (g)	0,22	2,2			1%
Omega 3 (g)	0,08	0,8			6%
Omega 6 (g)	0,13	1,3			1%
Omega 3 ALA (g)	0,08	0,82			7%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,34		3%
B2 (mg)	< 0,01	0,03		0%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,01	0,06		0%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	0,18	1,8		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	0	0		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8,4	84		1%
Fosfor (mg)	7,3	73		1%
Magnesium (mg)	8,8	88		3%
Koper (mg)	0,02	0,2		2%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,2	2	2%
Selenium (µg)	0,6	6	1%
Zink (mg)	0,11	1,1	1%
Kalium (mg)	18,8	188	1%
Natrium (mg)	142	1424	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2,9	29		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,4	4		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	2,6	26		1%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,18	1,8		
Eiwit plantaardig (g)	0,67	6,7		1%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,39	3,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,75	7,5		
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)	–	–		
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)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	< 0,01	0,03		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,2	2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0,7	7		
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