Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

73 kcal per maaltijd · 73 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 52 en% (waarvan suikers 46) · vet 14 en% · vezel 21 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Nance, diepvries, ongezoet	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	306	306			4%
kcal (kcal)	73	73			4%
Eiwit (g)	0,66	0,66	3,6		1%
Koolhydraten (g)	9,5	9,5	51,9		4%
Suiker (g)	8,3	8,3	45,5		17%
Water (g)	80,6	80,6			5%
Vet (g)	1,2	1,2	14,3		1%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	7,5	7,5	20,5		25%
Verzadigd (g)	–	–			–
EOV (g)	–	–			–
MOV (g)	–	–			–
Omega 3 (g)	–	–			–
Omega 6 (g)	–	–			–
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,02		1%
B2 (mg)	0,02	0,02		1%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,02	0,02		1%
B12 (µg)	–	–		–
C (mg)	92,5	92,5		123%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,5	1,5		11%
K (µg)	11,9	11,9		17%
A (µg)	–	–		
B11 / Foliumzuur (µg)	8	8		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	46	46		5%
Fosfor (mg)	10	10		2%
Magnesium (mg)	20	20		6%
Koper (mg)	0,04	0,04		5%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,38	0,38	3%
Selenium (µg)	0,4	0,4	1%
Zink (mg)	0,09	0,09	1%
Kalium (mg)	244	244	7%
Natrium (mg)	3	3	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	40	40		1%
Alfa-caroteen (µg)	3	3		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	4	4		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	5	5		2%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	11,9	11,9		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	–	–		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,3	1,3		
Beta-tocoferol (mg)	0,05	0,05		
Gamma-tocoferol (mg)	1,9	1,9		
Delta-tocoferol (mg)	0,29	0,29		
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)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
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