Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

89,4 kcal per maaltijd · 298 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 41 en% (waarvan suikers 0) · vet 50 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Nasibal of nasischijf, diepvries, gefrituurd in plantaardige olie	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	373	1244			4%
kcal (kcal)	89,4	298			4%
Eiwit (g)	1,7	5,8	7,8		3%
Koolhydraten (g)	9,2	30,7	41,2		4%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	12,7	42,2			1%
Vet (g)	5	16,7	50,4		6%
Cholesterol (mg)	6	20			2%
Vezels (g)	0,21	0,7	0,5		1%
Verzadigd (g)	0,96	3,2	9,7		4%
EOV (g)	2,2	7,4			2%
MOV (g)	1,6	5,4			7%
Omega 3 (g)	0,18	0,6			13%
Omega 6 (g)	1,4	4,8			16%
Omega 3 ALA (g)	0,16	0,54			15%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,05		1%
B2 (mg)	0,01	0,03		1%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,02	0,07		1%
B12 (µg)	0,05	0,16		2%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,03	0,1		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	1,5	5		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,7	12,4		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	11,7	39		1%
Fosfor (mg)	25,5	85		5%
Magnesium (mg)	–	–		–
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,51	1,7	5%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	–	–	–
Kalium (mg)	49,2	164	1%
Natrium (mg)	233	776	16%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	21	70		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	3,3	11		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	1,2	4,1		2%
Eiwit dierlijk (g)	0,51	1,7		1%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	9,3	31		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	4,8	16		
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)	0,06	0,2		
IJzer non-haem (mg)	0,45	1,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	5,1	17		
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