Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

114 kcal per maaltijd · 227 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 49 en% (waarvan suikers 2) · vet 44 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Noodles, instant bereid	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	476	951			6%
kcal (kcal)	114	227			6%
Eiwit (g)	1,7	3,4	6,0		3%
Koolhydraten (g)	13,9	27,8	49,0		5%
Suiker (g)	0,55	1,1	1,9		1%
Water (g)	28,2	56,4			2%
Vet (g)	5,6	11,1	44,0		6%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	0,7	1,4	1,2		2%
Verzadigd (g)	1,1	2,2	8,7		5%
EOV (g)	2,2	4,3			2%
MOV (g)	1,9	3,8			8%
Omega 3 (g)	0,15	0,3			11%
Omega 6 (g)	1,8	3,6			20%
Omega 3 ALA (g)	0,13	0,26			12%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,03		1%
B2 (mg)	0,01	0,02		1%
B3 (mg)	0,8	1,6		5%
B6 (mg)	0,01	0,02		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,5	1		1%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,6	3,2		12%
K (µg)	1,9	3,8		3%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,9	3,7		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	12	24		1%
Fosfor (mg)	40	80		7%
Magnesium (mg)	10	20		3%
Koper (mg)	0,05	0,1		6%
Jodium (µg)	0,5	1		0%

IJzer (mg)	0,45	0,9	4%
Selenium (µg)	0,5	1	1%
Zink (mg)	0,27	0,53	3%
Kalium (mg)	53,5	107	2%
Natrium (mg)	400	800	27%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3,5	7		0%
Alfa-caroteen (µg)	1	2		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	1,5	3		1%
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,5	1		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,5	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1,9	3,8		
Eiwit plantaardig (g)	1,7	3,4		3%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	13,4	26,7		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	5,2	10,4		
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)	1,6	3,1		
Beta-tocoferol (mg)	0,05	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,3	0,6		
Delta-tocoferol (mg)	0,7	1,4		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,03	0,05		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,02	0,04		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,01	0,01		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,45	0,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0,5	1		
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