Recept

Recept · 1 maaltijd · 2 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

10,7 kcal per maaltijd · 536 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 34 en% (waarvan suikers 0) · vet 60 en% (waarvan verzadigd 50) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Nootmuskaat	2 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	44,6	2231			1%
kcal (kcal)	10,7	536			1%
Eiwit (g)	0,12	6	4,5		0%
Koolhydraten (g)	0,9	45	33,6		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	0,12	6			0%
Vet (g)	0,72	36	60,4		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,08	4	1,5		0%
Verzadigd (g)	0,6	30	50,4		3%
EOV (g)	0,07	3,5			0%
MOV (g)	0,02	1,2			0%
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)	0,01	0,35		1%
B2 (mg)	< 0,01	0,06		0%
B3 (mg)	0,03	1,3		0%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	–	–		–
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	0	0		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	3,7	184		0%
Fosfor (mg)	4,3	213		1%
Magnesium (mg)	–	–		–
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,06	3	1%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	–	–	–
Kalium (mg)	7	350	0%
Natrium (mg)	0,32	16	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,56	28		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,04	2		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	0,12	6		0%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,9	45		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,69	34,6		
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)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,06	3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0,1	5		
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