Recept

Recept · 1 maaltijd · 65 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

159 kcal per maaltijd · 245 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 53 en% (waarvan suikers 4) · vet 35 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Oliebol, ongevuld	65 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	668	1027			8%
kcal (kcal)	159	245			8%
Eiwit (g)	4,2	6,5	10,6		8%
Koolhydraten (g)	20,9	32,2	52,6		8%
Suiker (g)	1,4	2,2	3,6		3%
Water (g)	31,5	48,4			2%
Vet (g)	6,2	9,6	35,3		7%
Cholesterol (mg)	11,7	18			4%
Vezels (g)	1,2	1,9	1,6		4%
Verzadigd (g)	0,98	1,5	5,5		4%
EOV (g)	1,7	2,6			2%
MOV (g)	3,2	4,9			13%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	3,1	4,8			35%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,02			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,08		5%
B2 (mg)	0,08	0,13		5%
B3 (mg)	1,1	1,7		7%
B6 (mg)	0,04	0,06		2%
B12 (µg)	0,17	0,26		6%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,07	0,1		1%
E (mg)	2,9	4,4		22%
K (µg)	0,59	0,9		1%
A (µg)	9,8	15		
B11 / Foliumzuur (µg)	25,5	39,3		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	41	63		4%
Fosfor (mg)	66,3	102		12%
Magnesium (mg)	10,4	16		3%
Koper (mg)	0,06	0,09		6%
Jodium (µg)	5,9	9		4%

IJzer (mg)	0,39	0,6	4%
Selenium (µg)	1,3	2	2%
Zink (mg)	0,36	0,55	4%
Kalium (mg)	97,5	150	3%
Natrium (mg)	231	355	15%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2,0	3		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	60,5	93		3%
Zeaxanthine (µg)	5,2	8		3%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	10,4	16		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,52	0,8		
Eiwit plantaardig (g)	3,1	4,8		6%
Eiwit dierlijk (g)	1,1	1,7		2%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	19,4	29,9		
K2 (µg)	0,13	0,2		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	5,9	9		
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)	2,8	4,3		
Beta-tocoferol (mg)	0,07	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,46	0,7		
Delta-tocoferol (mg)	0,07	0,1		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,01	0,02		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,02		
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)	0,02	0,03		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,39	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	10,4	16		
Verz vetz rest (g)	0,01	0,01		

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