Recept

Recept · 1 maaltijd · 20 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

24,4 kcal per maaltijd · 122 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 3 en% · koolhydraten 3 en% (waarvan suikers 1) · vet 86 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 9 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Olijven, gemiddeld in water, in blik of glas	20 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	100	500			1%
kcal (kcal)	24,4	122			1%
Eiwit (g)	0,18	0,9	3,0		0%
Koolhydraten (g)	0,16	0,8	2,6		0%
Suiker (g)	0,08	0,4	1,3		0%
Water (g)	16,2	80,8			1%
Vet (g)	2,3	11,6	85,6		3%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,1	5,6	9,2		4%
Verzadigd (g)	0,34	1,7	12,5		2%
EOV (g)	1,7	8,3			2%
MOV (g)	0,2	1			1%
Omega 3 (g)	0,02	0,1			1%
Omega 6 (g)	0,18	0,9			2%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,07			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B2 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B3 (mg)	0,04	0,2		0%
B6 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,4	2		3%
K (µg)	0,22	1,1		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,48	2,4		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	12,2	61		1%
Fosfor (mg)	3,2	16		1%
Magnesium (mg)	6,2	31		2%
Koper (mg)	0,04	0,22		5%
Jodium (µg)	0,16	0,8		0%

IJzer (mg)	0,42	2,1	4%
Selenium (µg)	0,2	1	0%
Zink (mg)	0,04	0,2	0%
Kalium (mg)	15,2	76	0%
Natrium (mg)	312	1559	21%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	54,4	272		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	83,2	416		4%
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	4,6	23		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	3	15		1%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,22	1,1		
Eiwit plantaardig (g)	0,18	0,9		0%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,06	0,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,2	11,1		
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)	–	–		
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)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
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)	0,42	2,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	9,4	47		
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