Recept

Recept · 1 maaltijd · 20 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

32,4 kcal per maaltijd · 162 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 2 en% · koolhydraten 4 en% (waarvan suikers 0) · vet 78 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 15 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Olijven, zwart in water blik/glas	20 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	133	663			2%
kcal (kcal)	32,4	162			2%
Eiwit (g)	0,18	0,9	2,2		0%
Koolhydraten (g)	0,34	1,7	4,2		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	13,7	68,5			1%
Vet (g)	2,8	14	77,8		3%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,5	12,5	15,4		8%
Verzadigd (g)	0,42	2,1	11,7		2%
EOV (g)	2	10,1			2%
MOV (g)	0,24	1,2			1%
Omega 3 (g)	0,02	0,1			1%
Omega 6 (g)	0,22	1,1			2%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,08			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

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

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	11,6	58		1%
Fosfor (mg)	2	10		0%
Magnesium (mg)	14	70		4%
Koper (mg)	0,03	0,15		3%
Jodium (µg)	0,9	4,5		1%

IJzer (mg)	0,66	3,3	6%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,03	0,13	0%
Kalium (mg)	1,6	8	0%
Natrium (mg)	181	904	12%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	47,4	237		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	4	20		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0,18	0,9		0%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,34	1,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,7	13,4		
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)	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)	< 0,01	0,01		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,66	3,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	8	40		
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