Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

136 kcal per maaltijd · 452 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 65 en% (waarvan suikers 3) · vet 27 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Organix Goodies luchtig mais zoutje, gebakken	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	571	1902			7%
kcal (kcal)	136	452			7%
Eiwit (g)	2,5	8,2	7,3		4%
Koolhydraten (g)	22	73,2	64,8		8%
Suiker (g)	0,9	3	2,7		2%
Water (g)	0,99	3,3			0%
Vet (g)	4,1	13,7	27,3		5%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,48	1,6	0,7		2%
Verzadigd (g)	0,45	1,5	3,0		2%
EOV (g)	1,2	3,9			1%
MOV (g)	2,3	7,8			10%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	2,3	7,8			26%
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)	0,36	1,2		33%
B2 (mg)	0,03	0,1		2%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,03	0,11		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,9	3		7%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	10,5	35		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	9	30		1%
Fosfor (mg)	24,6	82		4%
Magnesium (mg)	5,4	18		2%
Koper (mg)	0,02	0,05		2%
Jodium (µg)	1,4	4,5		1%

IJzer (mg)	0,39	1,3	4%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,12	0,4	1%
Kalium (mg)	63	210	2%
Natrium (mg)	11,7	39	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	43,5	145		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	3,6	12		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	2,5	8,2		4%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	21,1	70,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	3,9	13,1		
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)	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)	0,39	1,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	7,2	24		
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