Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

21 kcal per maaltijd · 28 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 36 en% · koolhydraten 32 en% · vet 20 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 17 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Palmharten, uit blik	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	87,8	117			1%
kcal (kcal)	21	28			1%
Eiwit (g)	1,9	2,5	36,0		3%
Koolhydraten (g)	1,7	2,2	31,7		1%
Suiker (g)	–	–			–
Water (g)	67,7	90,2			5%
Vet (g)	0,47	0,62	19,9		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,8	2,4	17,1		6%
Verzadigd (g)	0,10	0,13	4,2		0%
EOV (g)	0,08	0,1			0%
MOV (g)	0,15	0,2			1%
Omega 3 (g)	0,01	0,02			1%
Omega 6 (g)	0,14	0,18			2%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,02			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,01		1%
B2 (mg)	0,04	0,06		3%
B3 (mg)	0,62	0,82		4%
B6 (mg)	0,02	0,02		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	5,9	7,9		8%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	29,3	39		10%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	43,5	58		4%
Fosfor (mg)	48,8	65		9%
Magnesium (mg)	28,5	38		8%
Koper (mg)	0,10	0,13		11%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	2,3	3,1	21%
Selenium (µg)	0,53	0,7	1%
Zink (mg)	0,86	1,2	10%
Kalium (mg)	133	177	4%
Natrium (mg)	320	426	21%

Overig

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

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	–	–		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
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)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
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