Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

53,6 kcal per maaltijd · 357 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 78 en% (waarvan suikers 5) · vet 4 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Paneermeel	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	227	1510			3%
kcal (kcal)	53,6	357			3%
Eiwit (g)	1,7	11,6	13,0		3%
Koolhydraten (g)	10,5	69,9	78,3		4%
Suiker (g)	0,61	4,1	4,6		1%
Water (g)	1,5	9,8			0%
Vet (g)	0,24	1,6	4,0		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,2	8,1	4,5		4%
Verzadigd (g)	0,05	0,3	0,8		0%
EOV (g)	0,03	0,2			0%
MOV (g)	0,14	0,9			1%
Omega 3 (g)	0,02	0,1			1%
Omega 6 (g)	0,12	0,8			1%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,05			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,29		4%
B2 (mg)	0,01	0,05		0%
B3 (mg)	0,42	2,8		2%
B6 (mg)	0,02	0,1		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,08	0,5		1%
K (µg)	0,06	0,4		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,5	23,2		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	4	27		0%
Fosfor (mg)	27	180		5%
Magnesium (mg)	8,3	55		2%
Koper (mg)	0,03	0,2		3%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,3	2	3%
Selenium (µg)	0,45	3	1%
Zink (mg)	0,20	1,3	2%
Kalium (mg)	36	240	1%
Natrium (mg)	51	340	3%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,45	3		0%
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)	0,06	0,4		
Eiwit plantaardig (g)	1,7	11,6		3%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,29	1,9		
Polysacchariden (g)	9,9	65,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,21	1,4		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	< 0,01	0,02		
DHA (g)	< 0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,05	0,3		
Beta-tocoferol (mg)	0,05	0,3		
Gamma-tocoferol (mg)	0,15	1		
Delta-tocoferol (mg)	0,05	0,3		
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)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,01	0,07		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,3	2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
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