Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

48,9 kcal per maaltijd · 326 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 35 en% (waarvan suikers 2) · vet 45 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Papadum, Indiaas knapperig plat brood	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	204	1362			2%
kcal (kcal)	48,9	326			2%
Eiwit (g)	2,2	14,7	18,0		4%
Koolhydraten (g)	4,2	28,2	34,6		2%
Suiker (g)	0,22	1,5	1,8		0%
Water (g)	4,8	32,2			0%
Vet (g)	2,5	16,5	45,4		3%
Cholesterol (mg)	0,1	0,67			0%
Vezels (g)	0,45	3	1,9		2%
Verzadigd (g)	0,15	1	2,8		1%
EOV (g)	1,3	8,8			1%
MOV (g)	0,81	5,4			3%
Omega 3 (g)	0,22	1,5			16%
Omega 6 (g)	0,58	3,9			7%
Omega 3 ALA (g)	0,22	1,5			20%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,25		3%
B2 (mg)	0,02	0,11		1%
B3 (mg)	0,48	3,2		3%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,56	3,8		4%
K (µg)	3,1	20,8		4%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,4	16,2		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	5,9	39,5		1%
Fosfor (mg)	30,4	203		6%
Magnesium (mg)	7,9	52,6		2%
Koper (mg)	0,05	0,36		6%
Jodium (µg)	12,6	84		8%

IJzer (mg)	0,71	4,7	6%
Selenium (µg)	0,56	3,7	1%
Zink (mg)	0,29	1,9	3%
Kalium (mg)	66,2	442	2%
Natrium (mg)	428	2854	29%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	5	33,5		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,42	2,8		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,35	2,3		
Polysacchariden (g)	4,7	31,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	2,3	15,2		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,56	3,8		
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