Recept

Recept · 1 maaltijd · 10 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

24,7 kcal per maaltijd · 247 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 2 en% · koolhydraten 143 en% (waarvan suikers 17) · vet 4 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pastilles, suikervrij	10 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	103	1033			1%
kcal (kcal)	24,7	247			1%
Eiwit (g)	0,1	1	1,6		0%
Koolhydraten (g)	8,9	88,6	143,4		3%
Suiker (g)	1,1	10,5	17,0		2%
Water (g)	0,63	6,3			0%
Vet (g)	0,11	1,1	4,0		0%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	0,15	1,5	1,2		1%
Verzadigd (g)	0,09	0,86	3,1		0%
EOV (g)	0,03	0,28			0%
MOV (g)	0,01	0,05			0%
Omega 3 (g)	–	–			–
Omega 6 (g)	–	–			–
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	–	–		–
B2 (mg)	–	–		–
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	–	–		–
C (mg)	–	–		–
D (µg)	–	–		–
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	–	–		–

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	15,6	156		2%
Fosfor (mg)	–	–		–
Magnesium (mg)	7,4	74		2%
Koper (mg)	0,02	0,18		2%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,33	3,3	3%
Selenium (µg)	0,1	1	0%
Zink (mg)	0,01	0,05	0%
Kalium (mg)	22,2	222	1%
Natrium (mg)	6,2	61,5	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		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)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,02	0,16		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	7,7	77,4		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,09	0,88		
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)	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