Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

115 kcal per maaltijd · 382 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 73 en% (waarvan suikers 3) · vet 12 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pepsels	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	484	1613			6%
kcal (kcal)	115	382			6%
Eiwit (g)	3,6	11,9	12,5		6%
Koolhydraten (g)	20,9	69,5	72,8		8%
Suiker (g)	0,99	3,3	3,5		2%
Water (g)	1,4	4,7			0%
Vet (g)	1,6	5,3	12,5		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,3	4,2	2,2		4%
Verzadigd (g)	0,33	1,1	2,6		1%
EOV (g)	0,54	1,8			1%
MOV (g)	0,6	2			2%
Omega 3 (g)	0,06	0,2			4%
Omega 6 (g)	0,54	1,8			6%
Omega 3 ALA (g)	0,07	0,22			6%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,1		3%
B2 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B3 (mg)	0,09	0,3		1%
B6 (mg)	0,02	0,06		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,5	11,6		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	10,8	36		1%
Fosfor (mg)	27,6	92		5%
Magnesium (mg)	6,3	21		2%
Koper (mg)	0,03	0,11		4%
Jodium (µg)	0,57	1,9		0%

IJzer (mg)	0,3	1	3%
Selenium (µg)	0,6	2	1%
Zink (mg)	0,17	0,55	2%
Kalium (mg)	42,3	141	1%
Natrium (mg)	498	1660	33%

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)	3,6	11,9		6%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	19,9	66,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,5	5,1		
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)	0,02	0,08		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,3	1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
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