Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

116 kcal per maaltijd · 386 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 75 en% (waarvan suikers 1) · vet 9 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Popcorn naturel, zonder olie	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	490	1633			6%
kcal (kcal)	116	386			6%
Eiwit (g)	3,9	13	13,5		7%
Koolhydraten (g)	21,6	72	74,6		8%
Suiker (g)	0,33	1,1	1,1		1%
Water (g)	1,2	4			0%
Vet (g)	1,2	4	9,3		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,5	5	2,6		5%
Verzadigd (g)	0,15	0,5	1,2		1%
EOV (g)	0,33	1,1			0%
MOV (g)	0,57	1,9			2%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,54	1,8			6%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,03			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,12	0,39		11%
B2 (mg)	0,04	0,12		2%
B3 (mg)	0,66	2,2		4%
B6 (mg)	0	0		0%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0	0		0%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	–	–		–

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	3,3	11		0%
Fosfor (mg)	84,3	281		15%
Magnesium (mg)	25,8	86		7%
Koper (mg)	0,13	0,42		14%
Jodium (µg)	0,6	2		0%

IJzer (mg)	0,33	1,1	3%
Selenium (µg)	0,3	1	0%
Zink (mg)	0,03	0,1	0%
Kalium (mg)	72	240	2%
Natrium (mg)	0,9	3	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	18,9	63		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	390	1300		20%
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	1,5	5		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	3,9	13		7%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	21,3	70,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1	3,4		
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)	0	0		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	< 0,01	0,01		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,33	1,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	3,3	11		
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