Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

117 kcal per maaltijd · 389 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 81 en% (waarvan suikers 26) · vet 7 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Popcorn zoet, zonder olie, met suiker	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	495	1649			6%
kcal (kcal)	117	389			6%
Eiwit (g)	3	9,9	10,2		5%
Koolhydraten (g)	23,6	78,7	80,9		9%
Suiker (g)	7,4	24,8	25,5		15%
Water (g)	0,9	3			0%
Vet (g)	0,9	3	6,9		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,1	3,8	2,0		4%
Verzadigd (g)	0,12	0,4	0,9		1%
EOV (g)	0,24	0,8			0%
MOV (g)	0,42	1,4			2%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,42	1,4			5%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,02			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,3		8%
B2 (mg)	0,03	0,09		2%
B3 (mg)	0,51	1,7		3%
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)	0	0		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	2,4	8		0%
Fosfor (mg)	64,2	214		12%
Magnesium (mg)	19,8	66		6%
Koper (mg)	0,10	0,32		11%
Jodium (µg)	0,45	1,5		0%

IJzer (mg)	0,27	0,9	2%
Selenium (µg)	0,3	1	0%
Zink (mg)	0,02	0,08	0%
Kalium (mg)	54,9	183	2%
Natrium (mg)	0,6	2	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	14,4	48		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	296	988		15%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	1,2	4		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	3	9,9		5%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	16,2	53,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,78	2,6		
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)	0,27	0,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	2,4	8		
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