Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

152 kcal per maaltijd · 505 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 41 en% (waarvan suikers 1) · vet 48 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Popcorn zout kant-en-klaar, gepoft met olie	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	632	2107			8%
kcal (kcal)	152	505			8%
Eiwit (g)	2,5	8,4	6,7		5%
Koolhydraten (g)	15,7	52,3	41,4		6%
Suiker (g)	0,24	0,8	0,6		0%
Water (g)	0,96	3,2			0%
Vet (g)	8,1	27,1	48,3		9%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,7	9	3,6		9%
Verzadigd (g)	1,6	5,2	9,3		7%
EOV (g)	3,5	11,8			4%
MOV (g)	2,6	8,7			11%
Omega 3 (g)	0,27	0,9			20%
Omega 6 (g)	2,3	7,8			26%
Omega 3 ALA (g)	0,26	0,87			23%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,29		8%
B2 (mg)	0,03	0,09		2%
B3 (mg)	0,48	1,6		3%
B6 (mg)	0	0		0%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	2,3	7,6		18%
K (µg)	2,8	9,2		4%
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)	62,1	207		11%
Magnesium (mg)	18,9	63		5%
Koper (mg)	0,09	0,31		10%
Jodium (µg)	0,69	2,3		0%

IJzer (mg)	0,24	0,8	2%
Selenium (µg)	0,3	1	0%
Zink (mg)	0,02	0,08	0%
Kalium (mg)	53,1	177	2%
Natrium (mg)	221	735	15%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	14,1	47		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	287	957		14%
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)	2,8	9,2		
Eiwit plantaardig (g)	2,5	8,4		5%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	15,4	51,4		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	7,7	25,7		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	< 0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	2,2	7,3		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,36	1,2		
Delta-tocoferol (mg)	0,78	2,6		
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)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,24	0,8		
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