Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

44,9 kcal per maaltijd · 299 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 1 en% · koolhydraten 20 en% (waarvan suikers 16) · vet 79 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Remoulade	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	186	1240			2%
kcal (kcal)	44,9	299			2%
Eiwit (g)	0,12	0,81	1,1		0%
Koolhydraten (g)	2,2	14,7	19,7		1%
Suiker (g)	1,8	12,2	16,3		4%
Water (g)	8,5	56,4			1%
Vet (g)	3,9	26,1	78,6		4%
Cholesterol (mg)	1,8	12,0			1%
Vezels (g)	0,18	1,2	0,8		1%
Verzadigd (g)	0,24	1,6	4,8		1%
EOV (g)	2,2	14,5			2%
MOV (g)	0,93	6,2			4%
Omega 3 (g)	0,28	1,9			21%
Omega 6 (g)	0,65	4,4			7%
Omega 3 ALA (g)	0,28	1,9			25%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B2 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B3 (mg)	0	0		0%
B6 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B12 (µg)	0,02	0,12		1%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	< 0,01	0,02		0%
E (mg)	0,96	6,4		7%
K (µg)	6,3	42,1		9%
A (µg)	0,3	2		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,78	5,2		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	3,9	26		0%
Fosfor (mg)	3,3	22		1%
Magnesium (mg)	1,1	7,2		0%
Koper (mg)	< 0,01	0,02		0%
Jodium (µg)	0	0		0%

IJzer (mg)	0,04	0,28	0%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,02	0,13	0%
Kalium (mg)	13,8	92	0%
Natrium (mg)	30,8	205	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4,8	31,8		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,69	4,6		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	6,2	41		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,02	0,13		
Polysacchariden (g)	0,21	1,4		
K2 (µg)	0,17	1,1		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	–	–		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	3,4	22,4		
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)	0,96	6,4		
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)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	1,1	7,3		
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