Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

18,5 kcal per maaltijd · 74 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 21 en% (waarvan suikers 4) · vet 59 en% (waarvan verzadigd 37) · vezel 1 en% · alcohol 12 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rodewijnsaus	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	76,8	307			1%
kcal (kcal)	18,5	74			1%
Eiwit (g)	0,28	1,1	5,9		0%
Koolhydraten (g)	0,99	3,9	21,3		0%
Suiker (g)	0,18	0,71	3,9		0%
Water (g)	21,7	86,8			1%
Vet (g)	1,2	4,8	58,8		1%
Cholesterol (mg)	2,4	9,7			1%
Vezels (g)	0,10	0,38	1,0		0%
Verzadigd (g)	0,75	3	36,6		3%
EOV (g)	0,3	1,2			0%
MOV (g)	0,05	0,2			0%
Omega 3 (g)	0,01	0,02			0%
Omega 6 (g)	0,03	0,13			0%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,02			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B2 (mg)	0,01	0,02		0%
B3 (mg)	0,13	0,5		1%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,15	0,59		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,04	0,16		0%
K (µg)	2	7,8		3%
A (µg)	8,9	35,6		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,59	2,3		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	2,9	11,5		0%
Fosfor (mg)	5,7	22,7		1%
Magnesium (mg)	1,9	7,7		1%
Koper (mg)	< 0,01	0,02		0%
Jodium (µg)	0,33	1,3		0%

IJzer (mg)	0,13	0,5	1%
Selenium (µg)	0,14	0,56	0%
Zink (mg)	0,03	0,1	0%
Kalium (mg)	21,1	84,3	1%
Natrium (mg)	142	566	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	8,1	32,6		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	9,6	38,5		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,04	0,18		
Polysacchariden (g)	0,81	3,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0,31	1,2		
Organische zuren (g)	0,06	0,26		
Som van vetzuren (g)	1,1	4,5		
Transvetten (g)	0,03	0,11		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,04	0,16		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
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)	–	–		
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