Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

54 kcal per maaltijd · 360 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 6 en% (waarvan suikers 2) · vet 83 en% (waarvan verzadigd 29) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Roompaté	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	223	1488			3%
kcal (kcal)	54	360			3%
Eiwit (g)	1,4	9,6	10,7		3%
Koolhydraten (g)	0,86	5,7	6,3		0%
Suiker (g)	0,26	1,7	1,9		1%
Water (g)	7,2	48,2			0%
Vet (g)	5	33	82,5		6%
Cholesterol (mg)	15	100			5%
Vezels (g)	0,17	1,1	0,6		1%
Verzadigd (g)	1,7	11,4	28,5		8%
EOV (g)	2	13,1			2%
MOV (g)	0,71	4,7			3%
Omega 3 (g)	0,09	0,6			7%
Omega 6 (g)	0,6	4			7%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,38			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,03			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,07		1%
B2 (mg)	0,12	0,81		8%
B3 (mg)	1,1	7,4		7%
B6 (mg)	0,02	0,12		1%
B12 (µg)	1,3	8,5		46%
C (mg)	6	40		8%
D (µg)	0,18	1,2		2%
E (mg)	0,09	0,6		1%
K (µg)	0,15	1		0%
A (µg)	1170	7797		
B11 / Foliumzuur (µg)	9,2	61,6		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	1,8	12		0%
Fosfor (mg)	29,1	194		5%
Magnesium (mg)	1,4	9		0%
Koper (mg)	0,06	0,38		6%
Jodium (µg)	0,38	2,5		0%

IJzer (mg)	1	6,8	9%
Selenium (µg)	2,9	19	4%
Zink (mg)	0,41	2,7	5%
Kalium (mg)	22,5	150	1%
Natrium (mg)	120	800	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,75	5		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0,6	4		0%
Zeaxanthine (µg)	0,3	2		0%
Lycopeen (µg)	17,3	115		0%
RAE (µg)	1170	7798		146%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,15	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,15	1		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	1,4	9,6		3%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,6	4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	4,4	29,3		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	< 0,01	0,03		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,09	0,6		
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)	< 0,01	0,03		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	< 0,01	0,03		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,03	0,21		
IJzer haem (mg)	0,23	1,5		
IJzer non-haem (mg)	0,80	5,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	1170	7798		

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