Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

12,6 kcal per maaltijd · 84 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 31 en% (waarvan suikers 12) · vet 57 en% (waarvan verzadigd 26) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Roux-saus, voorbereid op basis van roux (bloem en vet)	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	52,5	350			1%
kcal (kcal)	12,6	84			1%
Eiwit (g)	0,36	2,4	11,4		1%
Koolhydraten (g)	0,98	6,5	31,0		0%
Suiker (g)	0,39	2,6	12,4		1%
Water (g)	12,7	84,7			1%
Vet (g)	0,80	5,3	56,8		1%
Cholesterol (mg)	0,45	3			0%
Vezels (g)	0,03	0,2	0,5		0%
Verzadigd (g)	0,36	2,4	25,7		2%
EOV (g)	0,29	1,9			0%
MOV (g)	0,09	0,6			0%
Omega 3 (g)	0,02	0,1			1%
Omega 6 (g)	0,09	0,6			1%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,06			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,03		0%
B2 (mg)	0,02	0,1		1%
B3 (mg)	0,09	0,6		1%
B6 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B12 (µg)	0,04	0,25		1%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,03	0,2		0%
E (mg)	0,20	1,3		2%
K (µg)	0,20	1,3		0%
A (µg)	7,8	52		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,68	4,5		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	10,7	71		1%
Fosfor (mg)	9,5	63		2%
Magnesium (mg)	1,2	8		0%
Koper (mg)	< 0,01	0,02		0%
Jodium (µg)	1,3	8,6		1%

IJzer (mg)	0,02	0,1	0%
Selenium (µg)	0,15	1	0%
Zink (mg)	0,04	0,26	0%
Kalium (mg)	14,6	97	0%
Natrium (mg)	20,6	137	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,6	4		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	1,7	11		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	7,8	52		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,15	1		
Eiwit plantaardig (g)	0,1	0,7		0%
Eiwit dierlijk (g)	0,27	1,8		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,59	3,9		
K2 (µg)	0,03	0,2		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	0,75	5		
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)	0,17	1,1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,18	1,2		
Delta-tocoferol (mg)	0,08	0,5		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	< 0,01	0,03		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	< 0,01	0,02		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	< 0,01	0,02		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	< 0,01	0,03		
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	0,02		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,02	0,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	7,8	52		
Verz vetz rest (g)	< 0,01	0,02		

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