Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

35,3 kcal per maaltijd · 235 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 3 en% · koolhydraten 24 en% (waarvan suikers 24) · vet 73 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Sandwichspread, naturel	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	146	975			2%
kcal (kcal)	35,3	235			2%
Eiwit (g)	0,24	1,6	2,7		0%
Koolhydraten (g)	2,1	14	23,8		1%
Suiker (g)	2,1	14	23,8		4%
Water (g)	9,7	64,6			1%
Vet (g)	2,9	19	72,8		3%
Cholesterol (mg)	2,4	16			1%
Vezels (g)	0,12	0,8	0,7		0%
Verzadigd (g)	0,20	1,3	5,0		1%
EOV (g)	1,7	11,5			2%
MOV (g)	0,81	5,4			3%
Omega 3 (g)	0,24	1,6			18%
Omega 6 (g)	0,57	3,8			6%
Omega 3 ALA (g)	0,24	1,6			22%
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)	0,02	0,1		0%
B6 (mg)	< 0,01	0,03		0%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,6	4		1%
D (µg)	0,02	0,1		0%
E (mg)	0,71	4,7		5%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	1,4	9		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,75	5		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8,4	56		1%
Fosfor (mg)	5,7	38		1%
Magnesium (mg)	2,7	18		1%
Koper (mg)	< 0,01	0,03		0%
Jodium (µg)	0,6	4		0%

IJzer (mg)	0,3	2	3%
Selenium (µg)	0,15	1	0%
Zink (mg)	–	–	–
Kalium (mg)	16,2	108	0%
Natrium (mg)	79,8	532	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	62,4	416		2%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	6,6	44		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,15	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0,08	0,5		0%
Eiwit dierlijk (g)	0,17	1,1		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,7	18,2		
Transvetten (g)	0,02	0,1		
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)	–	–		
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)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,01	0,04		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,3	2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	11,7	78		
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