Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

74,1 kcal per maaltijd · 247 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 38 en% (waarvan suikers 32) · vet 48 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Satésaus kant-en-klaar, bereid	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	310	1033			4%
kcal (kcal)	74,1	247			4%
Eiwit (g)	2,3	7,5	12,1		4%
Koolhydraten (g)	7	23,5	38,1		3%
Suiker (g)	5,9	19,5	31,6		12%
Water (g)	15,4	51,4			1%
Vet (g)	4	13,2	48,1		4%
Cholesterol (mg)	0,3	1			0%
Vezels (g)	0,72	2,4	1,9		2%
Verzadigd (g)	0,57	1,9	6,9		3%
EOV (g)	2,5	8,4			3%
MOV (g)	0,66	2,2			3%
Omega 3 (g)	0,03	0,1			2%
Omega 6 (g)	0,63	2,1			7%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,08			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,03			4%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,03		1%
B2 (mg)	0,03	0,09		2%
B3 (mg)	1,2	3,9		7%
B6 (mg)	0,01	0,02		0%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,1	3,5		8%
K (µg)	0,63	2,1		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,2	24		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	10,5	35		1%
Fosfor (mg)	34,8	116		6%
Magnesium (mg)	16,8	56		5%
Koper (mg)	0,05	0,16		5%
Jodium (µg)	0	0		0%

IJzer (mg)	0,21	0,7	2%
Selenium (µg)	2,4	8	3%
Zink (mg)	0,24	0,81	3%
Kalium (mg)	86,4	288	2%
Natrium (mg)	165	551	11%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0,6	2		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,3	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,63	2,1		
Eiwit plantaardig (g)	2,0	6,5		3%
Eiwit dierlijk (g)	0,3	1		1%
Stikstof (g)	0,36	1,2		
Polysacchariden (g)	1,2	4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	3,8	12,5		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0,01	0,03		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,96	3,2		
Beta-tocoferol (mg)	0,03	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,72	2,4		
Delta-tocoferol (mg)	0,03	0,1		
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)	< 0,01	0,01		
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)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	< 0,01	0,01		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,21	0,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
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