Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

44,4 kcal per maaltijd · 148 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 54 en% (waarvan suikers 13) · vet 34 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Satésaus uit pakje, bereid volgens instructies, bevat x% ingrediënten	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	187	622			2%
kcal (kcal)	44,4	148			2%
Eiwit (g)	1,3	4,2	11,4		2%
Koolhydraten (g)	5,9	19,8	53,5		2%
Suiker (g)	1,4	4,7	12,7		3%
Water (g)	20,9	69,5			1%
Vet (g)	1,7	5,6	34,1		2%
Cholesterol (mg)	0,3	1			0%
Vezels (g)	0,3	1	1,4		1%
Verzadigd (g)	0,24	0,8	4,9		1%
EOV (g)	0,9	3			1%
MOV (g)	0,45	1,5			2%
Omega 3 (g)	0,03	0,1			2%
Omega 6 (g)	0,42	1,4			5%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,09			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	–	–		–
B2 (mg)	0,03	0,1		2%
B3 (mg)	0,48	1,6		3%
B6 (mg)	0,03	0,1		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,2	24		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8,7	29		1%
Fosfor (mg)	21,6	72		4%
Magnesium (mg)	7,2	24		2%
Koper (mg)	0,03	0,1		3%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,12	0,4	1%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,14	0,45	2%
Kalium (mg)	37,5	125	1%
Natrium (mg)	256	853	17%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	1,1	3,6		2%
Eiwit dierlijk (g)	0,15	0,5		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	4,5	15		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,6	5,3		
Transvetten (g)	0	0		
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)	–	–		
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)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,12	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
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