Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

140 kcal per maaltijd · 280 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 16 en% (waarvan suikers 12) · vet 69 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Saus sate huishoudelijk bereid m water z vet	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	580	1160			7%
kcal (kcal)	140	280			7%
Eiwit (g)	4,5	8,9	12,7		8%
Koolhydraten (g)	5,6	11,1	15,9		2%
Suiker (g)	4,4	8,7	12,4		9%
Water (g)	27,0	53,9			2%
Vet (g)	10,7	21,4	68,8		12%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,7	3,3	2,4		6%
Verzadigd (g)	1,7	3,4	10,9		8%
EOV (g)	5,8	11,5			6%
MOV (g)	0,15	0,3			1%
Omega 3 (g)	0,15	0,3			11%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0,14	0,28			13%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,06		3%
B2 (mg)	0,03	0,05		2%
B3 (mg)	2,0	3,9		11%
B6 (mg)	0,01	0,02		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,5	1		1%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	2,4	4,7		18%
K (µg)	3	6,1		4%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	17,0	33,9		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	13	26		1%
Fosfor (mg)	64	128		12%
Magnesium (mg)	29,5	59		8%
Koper (mg)	0,14	0,27		15%
Jodium (µg)	0,15	0,3		0%

IJzer (mg)	0,55	1,1	5%
Selenium (µg)	2	4	3%
Zink (mg)	0,52	1	6%
Kalium (mg)	122	243	3%
Natrium (mg)	247	494	16%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	11,5	23		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	2	4		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	1	2		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,5	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	3	6,1		
Eiwit plantaardig (g)	4,5	8,9		8%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,7	1,4		
Polysacchariden (g)	1,2	2,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	10,2	20,4		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	2,1	4,2		
Beta-tocoferol (mg)	0,1	0,2		
Gamma-tocoferol (mg)	1,9	3,8		
Delta-tocoferol (mg)	0,1	0,2		
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)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,55	1,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	2	4		
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