Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

8,6 kcal per maaltijd · 57 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 55 en% (waarvan suikers 32) · vet 22 en% (waarvan verzadigd 14) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Saus van melk en maizena, gemaakt met halfvolle melk	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	36	240			0%
kcal (kcal)	8,6	57			0%
Eiwit (g)	0,50	3,3	23,2		1%
Koolhydraten (g)	1,2	7,8	54,7		0%
Suiker (g)	0,68	4,5	31,6		1%
Water (g)	13	86,4			1%
Vet (g)	0,21	1,4	22,1		0%
Cholesterol (mg)	0,75	5			0%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,14	0,9	14,2		1%
EOV (g)	0,05	0,3			0%
MOV (g)	0	0			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	0,01			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,04		1%
B2 (mg)	0,03	0,18		2%
B3 (mg)	0,14	0,9		1%
B6 (mg)	< 0,01	0,03		0%
B12 (µg)	0,07	0,44		2%
C (mg)	0,15	1		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0	0		0%
K (µg)	0,1	0,7		0%
A (µg)	2,1	14		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,96	6,4		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	17,9	119		2%
Fosfor (mg)	15,2	101		3%
Magnesium (mg)	1,8	12		1%
Koper (mg)	< 0,01	0,01		0%
Jodium (µg)	2,2	14,4		1%

IJzer (mg)	0	0	0%
Selenium (µg)	0,15	1	0%
Zink (mg)	0,06	0,4	1%
Kalium (mg)	23,1	154	1%
Natrium (mg)	6,2	41	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,2	8		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0,15	1		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	2,3	15		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,05	0,3		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	0,50	3,3		1%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,50	3,3		
K2 (µg)	0,06	0,4		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	0,20	1,3		
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	0		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,01	0,05		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	< 0,01	0,03		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	< 0,01	0,02		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,04		
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	0,03		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0	0		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	2,3	15		
Verz vetz rest (g)	< 0,01	0,03		

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