Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

84,5 kcal per maaltijd · 169 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 3 en% · koolhydraten 90 en% (waarvan suikers 71) · vet 6 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Saus wok- zoetzure	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	359	717			4%
kcal (kcal)	84,5	169			4%
Eiwit (g)	0,55	1,1	2,6		1%
Koolhydraten (g)	19	38	89,9		7%
Suiker (g)	15	30	71,0		30%
Water (g)	29,5	58,9			2%
Vet (g)	0,6	1,2	6,4		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,4	0,8	0,9		1%
Verzadigd (g)	0,1	0,2	1,1		0%
EOV (g)	0,05	0,1			0%
MOV (g)	0,3	0,6			1%
Omega 3 (g)	0,05	0,1			4%
Omega 6 (g)	0,3	0,6			3%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,05			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,02		1%
B2 (mg)	0,01	0,02		1%
B3 (mg)	0,15	0,3		1%
B6 (mg)	0,04	0,07		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	13,5	27		18%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,15	0,3		1%
K (µg)	0,85	1,7		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,2	6,3		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	2,5	5		0%
Fosfor (mg)	5	10		1%
Magnesium (mg)	2	4		1%
Koper (mg)	0,02	0,04		2%
Jodium (µg)	0,7	1,4		0%

IJzer (mg)	0,1	0,2	1%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,04	0,08	0%
Kalium (mg)	38,5	77	1%
Natrium (mg)	718	1436	48%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	33,5	67		1%
Alfa-caroteen (µg)	1	2		0%
Luteine (µg)	1,5	3		0%
Zeaxanthine (µg)	11	22		6%
Lycopeen (µg)	2	4		0%
RAE (µg)	3	6		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	8,5	17		3%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,85	1,7		
Eiwit plantaardig (g)	0,55	1,1		1%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	4	8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,5	1		
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)	0,15	0,3		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,1	0,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	6,5	13		
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