Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

11,4 kcal per maaltijd · 76 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 79 en% (waarvan suikers 79) · vet 12 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Schorseneren, rauw	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	48,5	323			1%
kcal (kcal)	11,4	76			1%
Eiwit (g)	0,15	1	5,3		0%
Koolhydraten (g)	2,3	15	78,9		1%
Suiker (g)	2,3	15	78,9		5%
Water (g)	11,7	78			1%
Vet (g)	0,15	1	11,8		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,26	1,7	4,5		1%
Verzadigd (g)	0,03	0,2	2,4		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,08	0,5			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,08	0,5			1%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,05		1%
B2 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B3 (mg)	0,06	0,4		0%
B6 (mg)	0,02	0,12		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,6	4		1%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,12	0,8		1%
K (µg)	0,05	0,3		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	8,6	57		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	9	60		1%
Fosfor (mg)	7,5	50		1%
Magnesium (mg)	1,5	10		0%
Koper (mg)	< 0,01	0,01		0%
Jodium (µg)	0,38	2,5		0%

IJzer (mg)	0,23	1,5	2%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,03	0,2	0%
Kalium (mg)	60	400	2%
Natrium (mg)	0,75	5	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3	20		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,3	2		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,05	0,3		
Eiwit plantaardig (g)	0,15	1		0%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,1	0,7		
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)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	0,23	1,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0,45	3		
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