Recept

Recept · 1 maaltijd · 5 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

19,6 kcal per maaltijd · 392 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 30 en% (waarvan suikers 1) · vet 58 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Selderijzaad	5 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	82	1641			1%
kcal (kcal)	19,6	392			1%
Eiwit (g)	0,9	18,1	18,4		2%
Koolhydraten (g)	1,5	29,5	30,2		1%
Suiker (g)	0,03	0,67	0,7		0%
Water (g)	0,3	6			0%
Vet (g)	1,3	25,3	58,0		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,59	11,8	6,0		2%
Verzadigd (g)	0,11	2,2	5,0		0%
EOV (g)	0,8	15,9			1%
MOV (g)	0,19	3,7			1%
Omega 3 (g)	0,01	0,2			1%
Omega 6 (g)	0,18	3,5			2%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,2			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,34		2%
B2 (mg)	0,01	0,29		1%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,04	0,89		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,86	17,1		1%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,05	1,1		0%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,5	10		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	88,4	1767		9%
Fosfor (mg)	27,4	547		5%
Magnesium (mg)	22	440		6%
Koper (mg)	0,07	1,4		8%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	2,2	44,9	20%
Selenium (µg)	0,61	12,1	1%
Zink (mg)	0,35	6,9	4%
Kalium (mg)	70	1400	2%
Natrium (mg)	8	160	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,6	31		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0,15	3		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,05	1,1		
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)	< 0,01	0,02		
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)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
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