Recept

Recept · 1 maaltijd · 5 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

17,4 kcal per maaltijd · 348 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 75 en% (waarvan suikers 44) · vet 1 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 9 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Sjalot, gevriesdroogd	5 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	72,9	1457			1%
kcal (kcal)	17,4	348			1%
Eiwit (g)	0,62	12,3	14,1		1%
Koolhydraten (g)	3,3	65	74,7		1%
Suiker (g)	1,9	38,2	43,9		4%
Water (g)	0,1	2			0%
Vet (g)	0,03	0,5	1,3		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,79	15,7	9,0		3%
Verzadigd (g)	< 0,01	0,08	0,2		0%
EOV (g)	< 0,01	0,07			0%
MOV (g)	0,01	0,2			0%
Omega 3 (g)	< 0,01	0,01			0%
Omega 6 (g)	0,01	0,19			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)	0,02	0,3		1%
B2 (mg)	0,01	0,1		0%
B3 (mg)	0,17	3,3		1%
B6 (mg)	0,08	1,7		6%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	2,0	39		3%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,01	0,18		0%
K (µg)	0,20	3,9		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,8	116		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	9,2	183		1%
Fosfor (mg)	14,8	296		3%
Magnesium (mg)	5,2	104		1%
Koper (mg)	0,02	0,43		2%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,3	6	3%
Selenium (µg)	0,29	5,7	0%
Zink (mg)	0,10	1,9	1%
Kalium (mg)	82,5	1650	2%
Natrium (mg)	3	59	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,65	13		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0,05	1		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,20	3,9		
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)	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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,01	0,18		
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)	–	–		
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