Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

210 kcal per maaltijd · 168 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 1 en% (waarvan suikers 0) · vet 76 en% (waarvan verzadigd 16) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Snotolf, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	871	697			10%
kcal (kcal)	210	168			11%
Eiwit (g)	12,3	9,8	23,3		22%
Koolhydraten (g)	0,38	0,3	0,7		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	93,3	74,6			6%
Vet (g)	17,8	14,2	76,1		20%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	3,8	3	16,1		17%
EOV (g)	9,7	7,7			11%
MOV (g)	2,9	2,4			12%
Omega 3 (g)	2,7	2,1			195%
Omega 6 (g)	0,28	0,22			3%
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	2,6	2			1021%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,07		8%
B2 (mg)	0,1	0,08		6%
B3 (mg)	2,5	2		15%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	–	–		–
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	4,9	3,9		49%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	13,8	11		
B11 / Foliumzuur (µg)	–	–		–

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	25	20		3%
Fosfor (mg)	254	203		46%
Magnesium (mg)	–	–		–
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	62,5	50		42%

IJzer (mg)	0,63	0,5	6%
Selenium (µg)	20,6	16,5	29%
Zink (mg)	–	–	–
Kalium (mg)	606	485	17%
Natrium (mg)	86,3	69	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	13,8	11		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2	1,6		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	16,4	13,1		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	1,4	1,1		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,11	0,09		
DHA (g)	1,2	0,94		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
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)	13,8	11		
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