Recept

Recept · 1 maaltijd · 3 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

8,7 kcal per maaltijd · 290 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 79 en% · koolhydraten 28 en% (waarvan suikers 4) · vet 24 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Spirulina, gedroogd	3 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	36,4	1213			0%
kcal (kcal)	8,7	290			0%
Eiwit (g)	1,7	57,5	79,3		3%
Koolhydraten (g)	0,61	20,3	28,0		0%
Suiker (g)	0,09	3,1	4,3		0%
Water (g)	0,14	4,7			0%
Vet (g)	0,23	7,7	24,0		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,11	3,6	2,5		0%
Verzadigd (g)	0,08	2,6	8,2		0%
EOV (g)	0,02	0,68			0%
MOV (g)	0,06	2,1			0%
Omega 3 (g)	0,02	0,82			2%
Omega 6 (g)	0,04	1,3			0%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,82			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	2,4		6%
B2 (mg)	0,11	3,7		7%
B3 (mg)	0,85	28,3		5%
B6 (mg)	0,01	0,36		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,3	10,1		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,15	5		1%
K (µg)	0,77	25,5		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,8	94		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	3,6	120		0%
Fosfor (mg)	3,5	118		1%
Magnesium (mg)	5,9	195		2%
Koper (mg)	0,18	6,1		20%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,86	28,5	8%
Selenium (µg)	0,22	7,2	0%
Zink (mg)	0,06	2	1%
Kalium (mg)	40,9	1363	1%
Natrium (mg)	31,4	1048	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	10,3	342		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0,87	29		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,77	25,5		
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)	0,15	5		
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