Recept

Recept · 1 maaltijd · 17 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

83,8 kcal per maaltijd · 493 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 41 en% (waarvan suikers 17) · vet 54 en% (waarvan verzadigd 34) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Sprits, met roomboter	17 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	350	2057			4%
kcal (kcal)	83,8	493			4%
Eiwit (g)	0,82	4,8	3,9		1%
Koolhydraten (g)	8,6	50,5	41,0		3%
Suiker (g)	3,6	21,2	17,2		7%
Water (g)	2,1	12,5			0%
Vet (g)	5,1	29,8	54,4		6%
Cholesterol (mg)	17,3	102			6%
Vezels (g)	0,29	1,7	0,7		1%
Verzadigd (g)	3,2	18,8	34,3		14%
EOV (g)	1,1	6,7			1%
MOV (g)	0,19	1,1			1%
Omega 3 (g)	0,03	0,2			2%
Omega 6 (g)	0,12	0,7			1%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,17			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,03			2%

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)	0,02	0,1		0%
B6 (mg)	< 0,01	0,03		0%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,03	0,2		0%
E (mg)	0,22	1,3		2%
K (µg)	1,8	10,7		3%
A (µg)	52	306		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,6	9,7		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	2,9	17		0%
Fosfor (mg)	10	59		2%
Magnesium (mg)	1,7	10		0%
Koper (mg)	0,01	0,08		2%
Jodium (µg)	0,32	1,9		0%

IJzer (mg)	0,1	0,6	1%
Selenium (µg)	0,34	2	0%
Zink (mg)	0,06	0,35	1%
Kalium (mg)	12,6	74	0%
Natrium (mg)	28,1	165	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	27,2	160		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	20,2	119		1%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	54,2	319		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,34	2		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,92	5,4		
Eiwit plantaardig (g)	0,7	4,1		1%
Eiwit dierlijk (g)	0,12	0,7		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	5	29,3		
K2 (µg)	0,9	5,3		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	4,8	28,3		
Transvetten (g)	0,12	0,7		
EPA (g)	0,01	0,03		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,03		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,2	1,2		
Beta-tocoferol (mg)	0,02	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,1	0,6		
Delta-tocoferol (mg)	0,02	0,1		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,21	1,2		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,11	0,67		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,06	0,38		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,14	0,83		
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)	0,01	0,06		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,1	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	56,6	333		
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