Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

141 kcal per maaltijd · 282 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 75 en% (waarvan suikers 36) · vet 11 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Stol, met spijs en amandelschaafsel	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	596	1191			7%
kcal (kcal)	141	282			7%
Eiwit (g)	3,9	7,7	10,9		7%
Koolhydraten (g)	26,4	52,8	74,9		10%
Suiker (g)	12,6	25,1	35,6		25%
Water (g)	14,9	29,8			1%
Vet (g)	1,7	3,4	10,9		2%
Cholesterol (mg)	1,5	3			1%
Vezels (g)	2,2	4,4	3,1		7%
Verzadigd (g)	0,55	1,1	3,5		2%
EOV (g)	0,7	1,4			1%
MOV (g)	0,35	0,7			1%
Omega 3 (g)	0,05	0,1			4%
Omega 6 (g)	0,3	0,6			3%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,05			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,06		3%
B2 (mg)	0,2	0,41		13%
B3 (mg)	0,65	1,3		4%
B6 (mg)	0,05	0,11		4%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,45	0,9		3%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	18	36		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	40	80		4%
Fosfor (mg)	51,5	103		9%
Magnesium (mg)	15	30		4%
Koper (mg)	0,13	0,26		14%
Jodium (µg)	24,6	49,2		16%

IJzer (mg)	1	2	9%
Selenium (µg)	1,5	3	2%
Zink (mg)	0,34	0,67	4%
Kalium (mg)	199	397	6%
Natrium (mg)	170	339	11%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	1	2		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	3,5	7		6%
Eiwit dierlijk (g)	0,4	0,8		1%
Stikstof (g)	0,6	1,2		
Polysacchariden (g)	13,9	27,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,6	3,2		
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)	0,4	0,8		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,3	0,6		
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)	0,01	0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,01	0,02		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1	2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
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