Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

138 kcal per maaltijd · 276 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 78 en% (waarvan suikers 36) · vet 8 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Stol, met spijs, zonder noten	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	584	1167			7%
kcal (kcal)	138	276			7%
Eiwit (g)	3,9	7,7	11,2		7%
Koolhydraten (g)	26,9	53,8	78,0		10%
Suiker (g)	12,5	24,9	36,1		25%
Water (g)	15,2	30,3			1%
Vet (g)	1,2	2,4	7,8		1%
Cholesterol (mg)	1,5	3			1%
Vezels (g)	2,0	3,9	2,8		7%
Verzadigd (g)	0,5	1	3,3		2%
EOV (g)	0,4	0,8			0%
MOV (g)	0,25	0,5			1%
Omega 3 (g)	0,05	0,1			4%
Omega 6 (g)	0,25	0,5			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)	0,24	0,47		15%
B3 (mg)	0,55	1,1		3%
B6 (mg)	0,05	0,10		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,3	0,6		2%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	21	42		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	41	82		4%
Fosfor (mg)	48,5	97		9%
Magnesium (mg)	13,5	27		4%
Koper (mg)	0,12	0,23		13%
Jodium (µg)	25,7	51,3		17%

IJzer (mg)	0,95	1,9	9%
Selenium (µg)	1,5	3	2%
Zink (mg)	0,31	0,62	3%
Kalium (mg)	194	387	6%
Natrium (mg)	177	354	12%

Overig

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

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	3,4	6,8		6%
Eiwit dierlijk (g)	0,4	0,8		1%
Stikstof (g)	0,6	1,2		
Polysacchariden (g)	14,5	28,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,2	2,3		
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)	0,25	0,5		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,15	0,3		
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	0		
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)	0,95	1,9		
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