Recept

Recept · 1 maaltijd · 20 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

82,2 kcal per maaltijd · 411 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 77 en% (waarvan suikers 41) · vet 18 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Strooigoed, diverse soorten, klaar voor consumptie	20 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	347	1736			4%
kcal (kcal)	82,2	411			4%
Eiwit (g)	1	5,2	5,1		2%
Koolhydraten (g)	15,8	78,9	76,8		6%
Suiker (g)	8,5	42,3	41,2		17%
Water (g)	1,3	6,5			0%
Vet (g)	1,6	8	17,5		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,28	1,4	0,7		1%
Verzadigd (g)	0,76	3,8	8,3		3%
EOV (g)	0,58	2,9			1%
MOV (g)	0,18	0,9			1%
Omega 3 (g)	0,02	0,1			1%
Omega 6 (g)	0,16	0,8			2%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,08			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

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)	0,32	1,6		2%
B6 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,32	1,6		2%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,7	8,3		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8,4	42		1%
Fosfor (mg)	25	125		5%
Magnesium (mg)	3,2	16		1%
Koper (mg)	0,01	0,07		2%
Jodium (µg)	0,3	1,5		0%

IJzer (mg)	0,18	0,9	2%
Selenium (µg)	0,6	3	1%
Zink (mg)	0,09	0,43	1%
Kalium (mg)	59	295	2%
Natrium (mg)	84,8	424	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,2	1		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	9,8	49		0%
Zeaxanthine (µg)	2,4	12		1%
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)	1	5,2		2%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	7,3	36,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,5	7,6		
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)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,22	1,1		
Beta-tocoferol (mg)	0,18	0,9		
Gamma-tocoferol (mg)	0,2	1		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	< 0,01	0,01		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	< 0,01	0,02		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	< 0,01	0,02		
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	0,02		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,18	0,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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