Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

111 kcal per maaltijd · 74 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 63 en% (waarvan suikers 44) · vet 17 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 7 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Suikermaïs, gekookt, in blik of glas	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	468	312			6%
kcal (kcal)	111	74			6%
Eiwit (g)	3,8	2,5	13,5		7%
Koolhydraten (g)	17,4	11,6	62,7		7%
Suiker (g)	12,2	8,1	43,8		24%
Water (g)	123	82			8%
Vet (g)	2,1	1,4	17,0		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,8	2,5	6,8		13%
Verzadigd (g)	0,3	0,2	2,4		1%
EOV (g)	0,6	0,4			1%
MOV (g)	1,1	0,7			4%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	1,1	0,7			12%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,01			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,18	0,12		16%
B2 (mg)	0,11	0,07		7%
B3 (mg)	2,6	1,7		15%
B6 (mg)	0,15	0,1		10%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	10,5	7		14%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,4	0,9		10%
K (µg)	0,6	0,4		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	51	34		17%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	16,5	11		2%
Fosfor (mg)	150	100		27%
Magnesium (mg)	67,5	45		19%
Koper (mg)	0,06	0,04		7%
Jodium (µg)	5	3,3		3%

IJzer (mg)	0,75	0,5	7%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,6	0,4	7%
Kalium (mg)	375	250	11%
Natrium (mg)	1,5	1	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	36	24		1%
Alfa-caroteen (µg)	49,5	33		7%
Luteine (µg)	666	444		33%
Zeaxanthine (µg)	563	375		281%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	4,5	3		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,6	0,4		
Eiwit plantaardig (g)	3,8	2,5		7%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	5,3	3,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,0	1,3		
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)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
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)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,75	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	10,5	7		
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