Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

48,9 kcal per maaltijd · 326 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 2 en% · koolhydraten 6 en% (waarvan suikers 6) · vet 89 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tapenade, van olijven	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	201	1343			2%
kcal (kcal)	48,9	326			2%
Eiwit (g)	0,27	1,8	2,2		0%
Koolhydraten (g)	0,78	5,2	6,4		0%
Suiker (g)	0,68	4,5	5,5		1%
Water (g)	8,6	57,2			1%
Vet (g)	4,9	32,4	89,4		5%
Cholesterol (mg)	0,15	1			0%
Vezels (g)	0,50	3,3	2,0		2%
Verzadigd (g)	0,65	4,3	11,9		3%
EOV (g)	2,7	17,7			3%
MOV (g)	1,4	9,1			6%
Omega 3 (g)	0,03	0,2			2%
Omega 6 (g)	1,3	8,9			15%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,13			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B2 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B3 (mg)	0,08	0,5		0%
B6 (mg)	0,01	0,04		0%
B12 (µg)	< 0,01	0,01		0%
C (mg)	0,15	1		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,2	8,2		9%
K (µg)	1,4	9,2		2%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,6	4		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	5,7	38		1%
Fosfor (mg)	2,9	19		1%
Magnesium (mg)	2,4	16		1%
Koper (mg)	0,02	0,15		3%
Jodium (µg)	0,09	0,6		0%

IJzer (mg)	0,18	1,2	2%
Selenium (µg)	0,15	1	0%
Zink (mg)	0,03	0,18	0%
Kalium (mg)	18,3	122	1%
Natrium (mg)	152	1010	10%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	34,8	232		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	47,6	317		2%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	287	1910		6%
RAE (µg)	3	20		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	1,7	11		1%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1,4	9,2		
Eiwit plantaardig (g)	0,21	1,4		0%
Eiwit dierlijk (g)	0,06	0,4		0%
Stikstof (g)	0	0		
Polysacchariden (g)	0,1	0,7		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	4,7	31,1		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	< 0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,95	6,3		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
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	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)	< 0,01	0,03		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,18	1,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	6	40		
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