Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

174 kcal per maaltijd · 347 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 78 en% (waarvan suikers 2) · vet 4 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tarwemeel, durum	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	736	1471			9%
kcal (kcal)	174	347			9%
Eiwit (g)	6,2	12,5	14,4		11%
Koolhydraten (g)	33,8	67,7	78,0		13%
Suiker (g)	0,85	1,7	2,0		2%
Water (g)	5,6	11,1			0%
Vet (g)	0,8	1,6	4,1		1%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	3,2	6,3	3,6		11%
Verzadigd (g)	0,11	0,22	0,6		1%
EOV (g)	0,06	0,13			0%
MOV (g)	0,26	0,52			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,26	0,52			3%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,15		7%
B2 (mg)	0,02	0,04		1%
B3 (mg)	1,2	2,4		7%
B6 (mg)	0,05	0,11		4%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	–	–		–
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,16	0,31		1%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	23,4	46,7		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	11,5	23		1%
Fosfor (mg)	82,5	165		15%
Magnesium (mg)	27	54		8%
Koper (mg)	0,16	0,33		18%
Jodium (µg)	0	0		0%

IJzer (mg)	1,3	2,6	12%
Selenium (µg)	3,6	7,2	5%
Zink (mg)	0,9	1,8	10%
Kalium (mg)	103	205	3%
Natrium (mg)	0,8	1,6	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
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)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,1	2,1		
Polysacchariden (g)	22,6	45,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,44	0,87		
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)	0,16	0,31		
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)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
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