Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

23,4 kcal per maaltijd · 156 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 11 en% (waarvan suikers 8) · vet 77 en% (waarvan verzadigd 31) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tzatziki	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	96,9	646			1%
kcal (kcal)	23,4	156			1%
Eiwit (g)	0,6	4	10,3		1%
Koolhydraten (g)	0,61	4,1	10,5		0%
Suiker (g)	0,45	3	7,7		1%
Water (g)	11,6	77,4			1%
Vet (g)	2	13,4	77,3		2%
Cholesterol (mg)	3	20			1%
Vezels (g)	0,09	0,6	0,8		0%
Verzadigd (g)	0,80	5,3	30,6		4%
EOV (g)	0,48	3,2			1%
MOV (g)	0,54	3,6			2%
Omega 3 (g)	0,02	0,1			1%
Omega 6 (g)	0,53	3,5			6%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,05			1%
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)	0,02	0,12		1%
B3 (mg)	0,1	0,7		1%
B6 (mg)	0,01	0,04		0%
B12 (µg)	0,02	0,15		1%
C (mg)	0,15	1		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,47	3,1		4%
K (µg)	0,48	3,2		1%
A (µg)	10,8	72		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,5	9,8		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	13,2	88		1%
Fosfor (mg)	11,6	77		2%
Magnesium (mg)	1,5	10		0%
Koper (mg)	< 0,01	0,01		0%
Jodium (µg)	1,6	10,8		1%

IJzer (mg)	0,02	0,1	0%
Selenium (µg)	0,3	2	0%
Zink (mg)	0,05	0,36	1%
Kalium (mg)	20,6	137	1%
Natrium (mg)	57,8	385	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	7,5	50		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	5,3	35		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	11,4	76		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,27	1,8		
Eiwit plantaardig (g)	0,03	0,2		0%
Eiwit dierlijk (g)	0,57	3,8		1%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,17	1,1		
K2 (µg)	0,21	1,4		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,06	0,4		
Som van vetzuren (g)	1,9	12,8		
Transvetten (g)	0,02	0,1		
EPA (g)	< 0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	< 0,01	0,01		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,47	3,1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,03	0,23		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,02	0,15		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,01	0,09		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,03	0,2		
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)	0,03	0,17		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,02	0,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	12,2	81		
Verz vetz rest (g)	0,02	0,14		

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