Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

60,8 kcal per maaltijd · 81 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 34 en% (waarvan suikers 33) · vet 55 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Ui, gebakken en gestoofd in groentebouillon en siroop	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	253	337			3%
kcal (kcal)	60,8	81			3%
Eiwit (g)	0,97	1,3	6,4		2%
Koolhydraten (g)	5,1	6,8	33,7		2%
Suiker (g)	5,1	6,8	33,4		10%
Water (g)	66,4	88,5			4%
Vet (g)	3,7	4,9	54,8		4%
Cholesterol (mg)	3,1	4,1			1%
Vezels (g)	1,3	1,7	4,1		4%
Verzadigd (g)	0,74	0,98	10,9		3%
EOV (g)	1,8	2,3			2%
MOV (g)	1	1,4			4%
Omega 3 (g)	0,27	0,35			19%
Omega 6 (g)	0,74	0,99			8%
Omega 3 ALA (g)	0,27	0,35			24%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,02		2%
B2 (mg)	0,01	0,02		1%
B3 (mg)	0,25	0,33		1%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	4,9	6,5		6%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,66	0,88		5%
K (µg)	4,2	5,6		6%
A (µg)	13,4	17,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	8,1	10,8		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	27,4	36,6		3%
Fosfor (mg)	30,6	40,8		6%
Magnesium (mg)	9,2	12,3		3%
Koper (mg)	0,05	0,07		6%
Jodium (µg)	0,97	1,3		1%

IJzer (mg)	0,43	0,57	4%
Selenium (µg)	0,4	0,54	1%
Zink (mg)	0,3	0,4	3%
Kalium (mg)	168	223	5%
Natrium (mg)	92,4	123	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	11,2	14,9		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	14,4	19,2		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,15	0,2		
Polysacchariden (g)	0,04	0,05		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,15	0,21		
Som van vetzuren (g)	3,6	4,8		
Transvetten (g)	0,02	0,02		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,66	0,88		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
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)	–	–		
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