Recept

Recept · 1 maaltijd · 5 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

13,2 kcal per maaltijd · 264 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 53 en% (waarvan suikers 53) · vet 2 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 27 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Ui, gedroogd, in vlokken	5 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	55,2	1104			1%
kcal (kcal)	13,2	264			1%
Eiwit (g)	0,53	10,5	15,9		1%
Koolhydraten (g)	1,8	35,1	53,2		1%
Suiker (g)	1,8	35,1	53,2		4%
Water (g)	0,73	14,5			0%
Vet (g)	0,04	0,7	2,4		0%
Cholesterol (mg)	0,63	12,5			0%
Vezels (g)	1,8	35	26,5		6%
Verzadigd (g)	0,01	0,14	0,5		0%
EOV (g)	0,01	0,12			0%
MOV (g)	0,02	0,35			0%
Omega 3 (g)	< 0,01	0,02			0%
Omega 6 (g)	0,02	0,33			0%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	0,02			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,23		1%
B2 (mg)	0,01	0,15		0%
B3 (mg)	0,15	2,9		1%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	2	40		3%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,01	0,29		0%
K (µg)	0,25	5		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	8,3	166		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	10,8	216		1%
Fosfor (mg)	13,1	262		2%
Magnesium (mg)	3,6	72		1%
Koper (mg)	0,02	0,39		2%
Jodium (µg)	0	0		0%

IJzer (mg)	0,16	3,3	1%
Selenium (µg)	0,18	3,6	0%
Zink (mg)	0,13	2,6	1%
Kalium (mg)	72	1440	2%
Natrium (mg)	3,3	66,9	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2,5	49,3		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,2	4,1		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,07	1,4		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,09	1,8		
Som van vetzuren (g)	0,03	0,61		
Transvetten (g)	0	0		
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)	0,01	0,29		
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