Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

104 kcal per maaltijd · 69 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 43 en% (waarvan suikers 29) · vet 40 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Ui, in witte saus met halfvolle melk	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	437	291			5%
kcal (kcal)	104	69			5%
Eiwit (g)	3,6	2,4	14,0		6%
Koolhydraten (g)	11	7,3	42,5		4%
Suiker (g)	7,6	5,1	29,3		15%
Water (g)	125	83,6			8%
Vet (g)	4,6	3,1	39,9		5%
Cholesterol (mg)	7,5	5			3%
Vezels (g)	1,8	1,2	3,4		6%
Verzadigd (g)	1,4	0,9	11,8		6%
EOV (g)	1,9	1,3			2%
MOV (g)	1,1	0,71			4%
Omega 3 (g)	0,27	0,18			20%
Omega 6 (g)	0,78	0,52			9%
Omega 3 ALA (g)	0,27	0,18			24%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,03		4%
B2 (mg)	0,13	0,09		8%
B3 (mg)	0,94	0,63		6%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,26	0,17		9%
C (mg)	6,9	4,6		9%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,69	0,46		5%
K (µg)	4,6	3		7%
A (µg)	20,9	13,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	12,2	8,1		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	108	72,2		11%
Fosfor (mg)	101	67		18%
Magnesium (mg)	18,8	12,6		5%
Koper (mg)	0,07	0,05		8%
Jodium (µg)	21,9	14,6		15%

IJzer (mg)	0,55	0,37	5%
Selenium (µg)	2,7	1,8	4%
Zink (mg)	0,67	0,45	7%
Kalium (mg)	309	206	9%
Natrium (mg)	220	147	15%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	15,2	10,1		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	22,2	14,8		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,58	0,39		
Polysacchariden (g)	3,4	2,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,32	0,22		
Som van vetzuren (g)	4,4	2,9		
Transvetten (g)	0,03	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)	0,69	0,46		
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