Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

230 kcal per maaltijd · 288 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 47 en% (waarvan suikers 6) · vet 45 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Uienringen, gepaneerd, voorgebakken, diepvries, bereid, in de oven verwarmd	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	968	1210			12%
kcal (kcal)	230	288			12%
Eiwit (g)	3,6	4,5	6,3		6%
Koolhydraten (g)	27,1	33,9	47,1		10%
Suiker (g)	3,6	4,5	6,3		7%
Water (g)	34,7	43,4			2%
Vet (g)	11,5	14,4	45,0		13%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	1,9	2,4	1,7		6%
Verzadigd (g)	1,7	2,2	6,7		8%
EOV (g)	2,3	2,9			3%
MOV (g)	6,1	7,6			25%
Omega 3 (g)	0,69	0,86			50%
Omega 6 (g)	5,4	6,7			61%
Omega 3 ALA (g)	0,69	0,86			62%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,16	0,2		14%
B2 (mg)	0,09	0,12		6%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,1	0,13		7%
B12 (µg)	–	–		–
C (mg)	1,3	1,6		2%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,1	1,3		8%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	–	–		
B11 / Foliumzuur (µg)	24,8	31		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	22,4	28		2%
Fosfor (mg)	60	75		11%
Magnesium (mg)	16,3	20,4		5%
Koper (mg)	0,06	0,08		7%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,91	1,1	8%
Selenium (µg)	4,5	5,6	6%
Zink (mg)	0,47	0,59	5%
Kalium (mg)	108	135	3%
Natrium (mg)	299	374	20%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	–	–		–
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,59	0,74		
Polysacchariden (g)	21,8	27,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	–	–		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	0,03	0,04		
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)	0,46	0,57		
Beta-tocoferol (mg)	0,78	0,98		
Gamma-tocoferol (mg)	2,8	3,5		
Delta-tocoferol (mg)	1,6	2		
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)	< 0,01	0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,01		
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