Recept

Recept · 1 maaltijd · 7 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

41,3 kcal per maaltijd · 590 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 27 en% (waarvan suikers 7) · vet 67 en% (waarvan verzadigd 33) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Uitjes, Gebakken (kant-en-klaar)	7 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	171	2449			2%
kcal (kcal)	41,3	590			2%
Eiwit (g)	0,42	6	4,1		1%
Koolhydraten (g)	2,8	40	27,1		1%
Suiker (g)	0,74	10,5	7,1		1%
Water (g)	0,36	5,1			0%
Vet (g)	3,1	44	67,1		3%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,34	4,9	1,7		1%
Verzadigd (g)	1,5	21,4	32,6		7%
EOV (g)	1,2	16,6			1%
MOV (g)	0,29	4,1			1%
Omega 3 (g)	0,01	0,1			1%
Omega 6 (g)	0,28	4			3%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,09			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,06		0%
B2 (mg)	0,01	0,11		0%
B3 (mg)	0,09	1,3		1%
B6 (mg)	0,03	0,39		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,5	7,1		4%
K (µg)	1,6	22,7		2%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,4	77,6		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	2,9	42		0%
Fosfor (mg)	7,6	109		1%
Magnesium (mg)	2	28		1%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	0,98	14		1%

IJzer (mg)	0,08	1,2	1%
Selenium (µg)	0,14	2	0%
Zink (mg)	0,06	0,9	1%
Kalium (mg)	28,4	405	1%
Natrium (mg)	30,1	430	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2,6	37		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,21	3		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0,42	6		1%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	2,1	29,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,9	42,1		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
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	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,08	1,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0,42	6		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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