Recept

Recept · 1 maaltijd · 5 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

16,4 kcal per maaltijd · 327 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 19 en% · koolhydraten 15 en% (waarvan suikers 15) · vet 41 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 24 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Venkelzaad	5 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	67,5	1350			1%
kcal (kcal)	16,4	327			1%
Eiwit (g)	0,79	15,8	19,3		1%
Koolhydraten (g)	0,63	12,5	15,3		0%
Suiker (g)	0,63	12,5	15,3		1%
Water (g)	0,44	8,8			0%
Vet (g)	0,74	14,9	40,9		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2	39,8	24,3		7%
Verzadigd (g)	0,02	0,45	1,2		0%
EOV (g)	0,47	9,3			1%
MOV (g)	0,08	1,6			0%
Omega 3 (g)	–	–			–
Omega 6 (g)	0,08	1,6			1%
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,41		2%
B2 (mg)	0,02	0,35		1%
B3 (mg)	0,51	10,3		3%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	–	–		–
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	–	–		–

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	59,8	1196		6%
Fosfor (mg)	24,4	487		4%
Magnesium (mg)	19,3	385		6%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	0,15	3		0%

IJzer (mg)	0,93	18,5	8%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,19	3,7	2%
Kalium (mg)	84,7	1694	2%
Natrium (mg)	4,4	88	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4,2	84		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,35	7		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,13	2,5		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,57	11,4		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
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)	0,7	14		
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