Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

41 kcal per maaltijd · 82 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 58 en% (waarvan suikers 46) · vet 25 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 10 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Wakame-zeewiersalade, met sesamzaad, afhaal	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	171	342			2%
kcal (kcal)	41	82			2%
Eiwit (g)	0,7	1,4	6,9		1%
Koolhydraten (g)	5,9	11,8	57,7		2%
Suiker (g)	4,8	9,5	46,3		10%
Water (g)	38,9	77,8			3%
Vet (g)	1,2	2,3	25,2		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2	4	9,6		7%
Verzadigd (g)	0,12	0,23	2,6		1%
EOV (g)	0,35	0,7			0%
MOV (g)	0,5	1,0			2%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,5	1,0			6%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0	0		0%
B2 (mg)	0	0		0%
B3 (mg)	0,03	0,05		0%
B6 (mg)	0,01	0,02		1%
B12 (µg)	0,12	0,24		4%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,01	0,03		0%
E (mg)	0,14	0,27		1%
K (µg)	10,4	20,8		15%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	0	0		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	28	56		3%
Fosfor (mg)	12,8	25,5		2%
Magnesium (mg)	8,3	16,5		2%
Koper (mg)	0,03	0,05		3%
Jodium (µg)	82,5	165		55%

IJzer (mg)	0,30	0,59	3%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,10	0,20	1%
Kalium (mg)	13	26	0%
Natrium (mg)	470	940	31%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	21,4	42,8		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	1,8	3,6		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	10,3	20,7		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,11	0,23		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	0,07	0,13		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,97	1,9		
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)	0,14	0,27		
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)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	2,8	5,7		
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