Recept

Recept · 1 maaltijd · 7 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

23,5 kcal per maaltijd · 336 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 87 en% (waarvan suikers 4) · vet 1 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zeewier, agar agar gedroogd	7 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	99,5	1422			1%
kcal (kcal)	23,5	336			1%
Eiwit (g)	0,43	6,2	7,4		1%
Koolhydraten (g)	5,1	73,2	87,1		2%
Suiker (g)	0,21	3	3,6		0%
Water (g)	0,61	8,7			0%
Vet (g)	0,02	0,3	0,8		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,54	7,7	4,6		2%
Verzadigd (g)	0,01	0,1	0,3		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,01	0,1			0%
Omega 3 (g)	0,01	0,1			1%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,09			3%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B2 (mg)	0,02	0,22		1%
B3 (mg)	0,01	0,2		0%
B6 (mg)	0,02	0,3		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,35	5		3%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	40,6	580		14%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	43,8	625		4%
Fosfor (mg)	3,6	52		1%
Magnesium (mg)	53,9	770		15%
Koper (mg)	0,04	0,61		5%
Jodium (µg)	2872	41034		1915%

IJzer (mg)	1,5	21,4	14%
Selenium (µg)	0,49	7	1%
Zink (mg)	0,41	5,8	5%
Kalium (mg)	78,8	1125	2%
Natrium (mg)	7,1	102	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0,43	6,2		1%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	4,9	70,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,01	0,2		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,01	0,09		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
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)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,5	21,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
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