Recept

Recept · 1 maaltijd · 5 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

13,0 kcal per maaltijd · 259 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 24 en% · koolhydraten 15 en% · vet 5 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 28 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zeewier, Canadees gekweekt EMI-TSUNOMATA, gedroogd	5 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	54,2	1083			1%
kcal (kcal)	13,0	259			1%
Eiwit (g)	0,77	15,3	23,7		1%
Koolhydraten (g)	0,48	9,5	14,7		0%
Suiker (g)	–	–			–
Water (g)	0,7	14			0%
Vet (g)	0,07	1,4	4,8		0%
Cholesterol (mg)	1,7	33			1%
Vezels (g)	1,8	36,7	28,3		6%
Verzadigd (g)	0,02	0,45	1,6		0%
EOV (g)	0,01	0,11			0%
MOV (g)	0,04	0,75			0%
Omega 3 (g)	–	–			–
Omega 6 (g)	–	–			–
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,48		2%
B2 (mg)	0,08	1,6		5%
B3 (mg)	0,32	6,5		2%
B6 (mg)	0,01	0,23		1%
B12 (µg)	0,11	2,3		4%
C (mg)	1,5	29		2%
D (µg)	0,16	3,1		2%
E (mg)	0,28	5,5		2%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	–	–		
B11 / Foliumzuur (µg)	9,4	188		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	15,0	299		1%
Fosfor (mg)	13	260		2%
Magnesium (mg)	34,6	692		10%
Koper (mg)	0,02	0,47		3%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	3,3	66,4	30%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,13	2,5	1%
Kalium (mg)	147	2944	4%
Natrium (mg)	217	4331	14%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	244	4872		6%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	20,3	406		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
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)	0,28	5,5		
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)	–	–		
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