Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

15,5 kcal per maaltijd · 31 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 24 en% · koolhydraten 14 en% · vet 5 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 29 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zeewier, Canadees gekweekt EMI-TSUNOMATA, gerehydrateerd	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	66	132			1%
kcal (kcal)	15,5	31			1%
Eiwit (g)	0,93	1,9	24,0		2%
Koolhydraten (g)	0,56	1,1	14,5		0%
Suiker (g)	–	–			–
Water (g)	44,8	89,6			3%
Vet (g)	0,09	0,17	4,9		0%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	2,3	4,5	29,0		8%
Verzadigd (g)	0,03	0,05	1,5		0%
EOV (g)	0,01	0,01			0%
MOV (g)	0,05	0,09			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)	0,03	0,06		3%
B2 (mg)	0,10	0,19		6%
B3 (mg)	0,4	0,79		2%
B6 (mg)	0,02	0,03		1%
B12 (µg)	0,14	0,27		5%
C (mg)	1,8	3,5		2%
D (µg)	0,2	0,4		2%
E (mg)	0,34	0,67		3%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	–	–		
B11 / Foliumzuur (µg)	11,5	23		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	18	36		2%
Fosfor (mg)	16	32		3%
Magnesium (mg)	42	84		12%
Koper (mg)	0,03	0,06		3%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	4	8,1	37%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,16	0,31	2%
Kalium (mg)	179	358	5%
Natrium (mg)	263	526	18%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	296	592		7%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	24,5	49		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)	0,34	0,67		
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