Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

23,5 kcal per maaltijd · 47 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 71 en% (waarvan suikers 5) · vet 11 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zeewier, kelp rauw	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	100	200			1%
kcal (kcal)	23,5	47			1%
Eiwit (g)	0,85	1,7	14,5		2%
Koolhydraten (g)	4,2	8,3	70,6		2%
Suiker (g)	0,3	0,6	5,1		1%
Water (g)	40,8	81,6			3%
Vet (g)	0,3	0,6	11,5		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,65	1,3	5,5		2%
Verzadigd (g)	0,1	0,2	3,8		0%
EOV (g)	0,05	0,1			0%
MOV (g)	0	0			0%
Omega 3 (g)	–	–			–
Omega 6 (g)	–	–			–
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)	0,03	0,05		2%
B2 (mg)	0,08	0,15		5%
B3 (mg)	0,25	0,5		1%
B6 (mg)	< 0,01	< 0,01		0%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	1,5	3		2%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,45	0,9		3%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	90	180		30%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	84	168		8%
Fosfor (mg)	21	42		4%
Magnesium (mg)	60,5	121		17%
Koper (mg)	0,07	0,13		7%
Jodium (µg)	3777	7553		2518%

IJzer (mg)	1,5	2,9	13%
Selenium (µg)	0,5	1	1%
Zink (mg)	0,62	1,2	7%
Kalium (mg)	44,5	89	1%
Natrium (mg)	117	233	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	35	70		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	3	6		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0,85	1,7		2%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	3,9	7,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,2	0,4		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
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	2,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	6	12		
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