Recept

Recept · 1 maaltijd · 6 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

15,2 kcal per maaltijd · 254 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 50 en% · koolhydraten 17 en% (waarvan suikers 1) · vet 5 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 29 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zeewier, nori gedroogd	6 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	63,6	1060			1%
kcal (kcal)	15,2	254			1%
Eiwit (g)	1,9	31,5	49,6		3%
Koolhydraten (g)	0,63	10,5	16,5		0%
Suiker (g)	0,04	0,6	0,9		0%
Water (g)	0,39	6,5			0%
Vet (g)	0,09	1,5	5,3		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,2	36,3	28,6		7%
Verzadigd (g)	0,02	0,4	1,4		0%
EOV (g)	0,01	0,1			0%
MOV (g)	0,04	0,7			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	0,58		3%
B2 (mg)	0,11	1,9		7%
B3 (mg)	0,35	5,8		2%
B6 (mg)	0,03	0,53		2%
B12 (µg)	–	–		–
C (mg)	3,4	57		5%
D (µg)	0,04	0,6		0%
E (mg)	0,17	2,9		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,3	21,7		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	19,1	318		2%
Fosfor (mg)	31,1	518		6%
Magnesium (mg)	29,2	486		8%
Koper (mg)	0,06	1,1		7%
Jodium (µg)	306	5100		204%

IJzer (mg)	2,2	37,2	20%
Selenium (µg)	3,1	51	4%
Zink (mg)	0,27	4,5	3%
Kalium (mg)	104	1730	3%
Natrium (mg)	119	1980	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1169	19485		29%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	97,4	1624		12%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	1,9	31,5		3%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,59	9,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,07	1,2		
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)	–	–		
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)	2,2	37,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	195	3248		

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