Recept

Recept · 1 maaltijd · 18 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

79 kcal per maaltijd · 439 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 2 en% · koolhydraten 65 en% (waarvan suikers 47) · vet 31 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zoenen	18 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	332	1846			4%
kcal (kcal)	79	439			4%
Eiwit (g)	0,4	2,2	2,0		1%
Koolhydraten (g)	12,9	71,4	65,1		5%
Suiker (g)	9,3	51,5	46,9		19%
Water (g)	1,4	7,6			0%
Vet (g)	2,8	15,3	31,4		3%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,61	3,4	1,5		2%
Verzadigd (g)	0,68	3,8	7,8		3%
EOV (g)	1,1	5,9			1%
MOV (g)	0,83	4,6			3%
Omega 3 (g)	0,05	0,3			4%
Omega 6 (g)	0,77	4,3			9%
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B2 (mg)	0,01	0,03		0%
B3 (mg)	0,04	0,2		0%
B6 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B12 (µg)	0,01	0,03		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,72	4		6%
K (µg)	0,88	4,9		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,9	5		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	2,9	16		0%
Fosfor (mg)	11,3	63		2%
Magnesium (mg)	9,2	51		3%
Koper (mg)	0,07	0,38		8%
Jodium (µg)	0,11	0,6		0%

IJzer (mg)	0,2	1,1	2%
Selenium (µg)	0,18	1	0%
Zink (mg)	0,12	0,69	1%
Kalium (mg)	28,4	158	1%
Natrium (mg)	3,1	17	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	3,1	17		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,88	4,9		
Eiwit plantaardig (g)	0,34	1,9		1%
Eiwit dierlijk (g)	0,07	0,4		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	3,6	19,9		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,6	14,7		
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)	0,7	3,9		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,13	0,7		
Delta-tocoferol (mg)	0,25	1,4		
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)	0,2	1,1		
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