Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

126 kcal per maaltijd · 419 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 81 en% (waarvan suikers 46) · vet 12 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zoete popcorn kant-en-klaar, gepoft met olie	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	531	1771			6%
kcal (kcal)	126	419			6%
Eiwit (g)	1,4	4,7	4,5		3%
Koolhydraten (g)	25,4	84,7	80,9		10%
Suiker (g)	14,5	48,2	46,0		29%
Water (g)	0,06	0,2			0%
Vet (g)	1,7	5,8	12,5		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,4	4,6	2,2		5%
Verzadigd (g)	0,33	1,1	2,4		1%
EOV (g)	0,75	2,5			1%
MOV (g)	0,54	1,8			2%
Omega 3 (g)	0,06	0,2			4%
Omega 6 (g)	0,48	1,6			5%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,18			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,19		5%
B2 (mg)	0,02	0,06		1%
B3 (mg)	0,33	1,1		2%
B6 (mg)	0	0		0%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,36	1,2		3%
K (µg)	0,45	1,5		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	0	0		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	1,5	5		0%
Fosfor (mg)	40,5	135		7%
Magnesium (mg)	12,6	42		4%
Koper (mg)	0,06	0,21		7%
Jodium (µg)	0,3	1		0%

IJzer (mg)	0,18	0,6	2%
Selenium (µg)	0,3	1	0%
Zink (mg)	0,02	0,05	0%
Kalium (mg)	35,1	117	1%
Natrium (mg)	0,3	1	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	9	30		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	187	624		9%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0,9	3		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,45	1,5		
Eiwit plantaardig (g)	1,4	4,7		3%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	11,0	36,5		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,6	5,4		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,36	1,2		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,06	0,2		
Delta-tocoferol (mg)	0,12	0,4		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,18	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	1,5	5		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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