Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

150 kcal per maaltijd · 501 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 42 en% (waarvan suikers 4) · vet 49 en% (waarvan verzadigd 31) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zoutje van bladerdeeg, gebakken, bereid	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	628	2093			7%
kcal (kcal)	150	501			8%
Eiwit (g)	3	10	8,0		5%
Koolhydraten (g)	15,9	53	42,3		6%
Suiker (g)	1,3	4,4	3,5		3%
Water (g)	2,1	7,1			0%
Vet (g)	8,1	27	48,5		9%
Cholesterol (mg)	15,3	51			5%
Vezels (g)	0,87	2,9	1,2		3%
Verzadigd (g)	5,1	17	30,5		23%
EOV (g)	1,8	6			2%
MOV (g)	0,3	1			1%
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)	0,02	0,06		2%
B2 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B3 (mg)	0,03	0,1		0%
B6 (mg)	0,01	0,03		1%
B12 (µg)	0,02	0,07		1%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,03	0,1		0%
E (mg)	0,03	0,1		0%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	57,6	192		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,5	8,3		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	4,5	15		0%
Fosfor (mg)	16,5	55		3%
Magnesium (mg)	3,6	12		1%
Koper (mg)	0,02	0,07		2%
Jodium (µg)	0,57	1,9		0%

IJzer (mg)	0,15	0,5	1%
Selenium (µg)	0,6	2	1%
Zink (mg)	0,10	0,32	1%
Kalium (mg)	26,1	87	1%
Natrium (mg)	240	800	16%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	31,2	104		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	60,3	201		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	3	10		5%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	14,6	48,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	7,6	25,4		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	0,03	0,1		
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)	0,15	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	63	210		
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