Recept

Recept · 1 maaltijd · 20 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

49,6 kcal per maaltijd · 248 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 5 en% (waarvan suikers 5) · vet 87 en% (waarvan verzadigd 57) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zuivelspread, naturel/kruiden	20 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	205	1024			2%
kcal (kcal)	49,6	248			2%
Eiwit (g)	1	5,1	8,2		2%
Koolhydraten (g)	0,62	3,1	5,0		0%
Suiker (g)	0,62	3,1	5,0		1%
Water (g)	13,5	67,5			1%
Vet (g)	4,8	23,9	86,7		5%
Cholesterol (mg)	11,8	59			4%
Vezels (g)	0,02	0,1	0,1		0%
Verzadigd (g)	3,1	15,6	56,6		14%
EOV (g)	1	5,2			1%
MOV (g)	0,14	0,7			1%
Omega 3 (g)	0,04	0,2			3%
Omega 6 (g)	0,08	0,4			1%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,11			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,02			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,04		1%
B2 (mg)	0,03	0,14		2%
B3 (mg)	0,34	1,7		2%
B6 (mg)	0,01	0,06		1%
B12 (µg)	0,07	0,35		3%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,04	0,2		0%
E (mg)	0	0		0%
K (µg)	1,8	9,1		3%
A (µg)	38,8	194		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,1	15,4		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	17,8	89		2%
Fosfor (mg)	21,4	107		4%
Magnesium (mg)	1,6	8		0%
Koper (mg)	0,01	0,04		1%
Jodium (µg)	0,8	4		1%

IJzer (mg)	0,04	0,2	0%
Selenium (µg)	0,8	4	1%
Zink (mg)	0,37	1,8	4%
Kalium (mg)	24,8	124	1%
Natrium (mg)	50,4	252	3%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	19,6	98		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0	0		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	40,4	202		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,54	2,7		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	1	5,1		2%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	1,3	6,4		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	4,5	22,4		
Transvetten (g)	0,08	0,4		
EPA (g)	< 0,01	0,02		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	< 0,01	0,02		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0	0		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,16	0,78		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,1	0,51		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,06	0,31		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,13	0,65		
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)	0,11	0,56		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,04	0,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	42,2	211		
Verz vetz rest (g)	0,09	0,45		

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