Recept

Recept · 1 maaltijd · 20 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

35 kcal per maaltijd · 175 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 19 en% · koolhydraten 10 en% (waarvan suikers 8) · vet 71 en% (waarvan verzadigd 46) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zuivelspread, naturel of kruiden, light	20 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	145	724			2%
kcal (kcal)	35	175			2%
Eiwit (g)	1,6	8,1	18,5		3%
Koolhydraten (g)	0,84	4,2	9,6		0%
Suiker (g)	0,7	3,5	8,0		1%
Water (g)	14,6	73,2			1%
Vet (g)	2,8	13,8	71,0		3%
Cholesterol (mg)	7,4	37			2%
Vezels (g)	0,06	0,3	0,3		0%
Verzadigd (g)	1,8	9	46,3		8%
EOV (g)	0,6	3			1%
MOV (g)	0,08	0,4			0%
Omega 3 (g)	0,02	0,1			1%
Omega 6 (g)	0,04	0,2			0%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,06			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,04		1%
B2 (mg)	0,04	0,22		3%
B3 (mg)	0,14	0,7		1%
B6 (mg)	0,01	0,05		1%
B12 (µg)	0,1	0,51		4%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,02	0,1		0%
E (mg)	0,06	0,3		0%
K (µg)	0,5	2,5		1%
A (µg)	25	125		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,2	10,9		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	20,4	102		2%
Fosfor (mg)	25,6	128		5%
Magnesium (mg)	4,4	22		1%
Koper (mg)	0	0		0%
Jodium (µg)	1,2	6		1%

IJzer (mg)	0,08	0,4	1%
Selenium (µg)	0,4	2	1%
Zink (mg)	0,05	0,27	1%
Kalium (mg)	21,6	108	1%
Natrium (mg)	73,4	367	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	12,6	63		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0,8	4		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	26,2	131		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,2	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,24	1,2		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	1,6	8,1		3%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,14	0,7		
K2 (µg)	0,28	1,4		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	2,6	13		
Transvetten (g)	0,04	0,2		
EPA (g)	< 0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	< 0,01	0,01		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,04	0,2		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,09	0,45		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,06	0,3		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,04	0,18		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,08	0,38		
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)	0,07	0,33		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,08	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	27,2	136		
Verz vetz rest (g)	0,05	0,26		

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