Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

22,7 kcal per maaltijd · 151 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 26 en% (waarvan suikers 26) · vet 66 en% (waarvan verzadigd 46) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zure roomsaus	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	94,5	630			1%
kcal (kcal)	22,7	151			1%
Eiwit (g)	0,37	2,4	6,5		1%
Koolhydraten (g)	1,5	9,9	26,3		1%
Suiker (g)	1,5	9,9	26,3		3%
Water (g)	11,2	74,9			1%
Vet (g)	1,7	11,1	66,1		2%
Cholesterol (mg)	3,6	24,1			1%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,2	7,8	46,3		5%
EOV (g)	0,4	2,7			0%
MOV (g)	0,03	0,23			0%
Omega 3 (g)	0,01	0,05			1%
Omega 6 (g)	0,02	0,13			0%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,05			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,03		0%
B2 (mg)	0,02	0,16		1%
B3 (mg)	0,11	0,71		1%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,04	0,28		2%
C (mg)	0,12	0,83		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,03	0,22		0%
K (µg)	0,37	2,5		1%
A (µg)	13,2	88,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,8	12		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	14,6	97,1		1%
Fosfor (mg)	8,9	59,6		2%
Magnesium (mg)	1,4	9,4		0%
Koper (mg)	< 0,01	0,01		0%
Jodium (µg)	4,6	31		3%

IJzer (mg)	0,01	0,05	0%
Selenium (µg)	0,37	2,5	1%
Zink (mg)	0,05	0,35	1%
Kalium (mg)	20,9	139	1%
Natrium (mg)	40	267	3%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	6,3	42		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	13,7	91,7		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,06	0,39		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,11	0,74		
Som van vetzuren (g)	1,6	10,9		
Transvetten (g)	0,03	0,2		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,03	0,22		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
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