Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

26,4 kcal per maaltijd · 33 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 26 en% · koolhydraten 44 en% · vet 12 en% · vezel 19 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Beukenzwam	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	110	138			1%
kcal (kcal)	26,4	33			1%
Eiwit (g)	1,7	2,2	26,4		3%
Koolhydraten (g)	2,9	3,6	43,9		1%
Suiker (g)	–	–			–
Water (g)	71,9	89,9			5%
Vet (g)	0,36	0,45	12,3		0%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	2,5	3,1	19,0		8%
Verzadigd (g)	–	–			–
EOV (g)	–	–			–
MOV (g)	–	–			–
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)	0,01	0,01		1%
B2 (mg)	0,17	0,21		10%
B3 (mg)	9,1	11,4		54%
B6 (mg)	0,08	0,11		6%
B12 (µg)	–	–		–
C (mg)	–	–		–
D (µg)	0,3	0,37		3%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	–	–		
B11 / Foliumzuur (µg)	–	–		–

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	0,35	0,43		0%
Fosfor (mg)	68,7	85,9		12%
Magnesium (mg)	8,4	10,5		2%
Koper (mg)	0,06	0,07		6%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,59	0,74	5%
Selenium (µg)	0,3	0,38	0%
Zink (mg)	0,4	0,5	4%
Kalium (mg)	301	376	9%
Natrium (mg)	0,71	0,89	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	–	–		–
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,28	0,35		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	–	–		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
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)	–	–		
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