Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

19,5 kcal per maaltijd · 26 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 68 en% · koolhydraten 3 en% (waarvan suikers 0) · vet 21 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 7 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Champignon, Gebakken zonder vet	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	81	108			1%
kcal (kcal)	19,5	26			1%
Eiwit (g)	3,3	4,4	67,7		6%
Koolhydraten (g)	0,15	0,2	3,1		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	66,3	88,4			4%
Vet (g)	0,45	0,6	20,8		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,68	0,9	6,9		2%
Verzadigd (g)	0,08	0,1	3,5		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,23	0,3			1%
Omega 3 (g)	0,23	0,3			16%
Omega 6 (g)	0,08	0,1			1%
Omega 3 ALA (g)	0,2	0,27			18%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,06		4%
B2 (mg)	0,27	0,36		17%
B3 (mg)	3,4	4,5		20%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0	0		0%
K (µg)	0,3	0,4		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	10,7	14,3		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	2,3	3		0%
Fosfor (mg)	105	140		19%
Magnesium (mg)	10,5	14		3%
Koper (mg)	0,29	0,39		32%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,23	0,3	2%
Selenium (µg)	7,5	10	11%
Zink (mg)	0,61	0,81	7%
Kalium (mg)	405	540	12%
Natrium (mg)	8,3	11	1%

Overig

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

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,3	0,4		
Eiwit plantaardig (g)	3,3	4,4		6%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,15	0,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	0,38	0,5		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
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	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,23	0,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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