Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

18,8 kcal per maaltijd · 25 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 30 en% · koolhydraten 42 en% (waarvan suikers 26) · vet 11 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 15 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Champignon, gekookt als roerbakgroente	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	78,8	105			1%
kcal (kcal)	18,8	25			1%
Eiwit (g)	1,4	1,9	30,4		3%
Koolhydraten (g)	2,0	2,6	41,6		1%
Suiker (g)	1,2	1,6	25,6		2%
Water (g)	68,7	91,6			5%
Vet (g)	0,23	0,3	10,8		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,4	1,9	15,2		5%
Verzadigd (g)	0,08	0,1	3,6		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,15	0,2			1%
Omega 3 (g)	0,08	0,1			5%
Omega 6 (g)	0,08	0,1			1%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,08			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,05		3%
B2 (mg)	0,09	0,12		6%
B3 (mg)	1,1	1,5		7%
B6 (mg)	0,07	0,10		5%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	8,3	11		11%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,38	0,5		3%
K (µg)	11,8	15,7		17%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	21,2	28,3		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	18,8	25		2%
Fosfor (mg)	30	40		5%
Magnesium (mg)	6,8	9		2%
Koper (mg)	0,12	0,16		13%
Jodium (µg)	1,1	1,5		1%

IJzer (mg)	0,53	0,7	5%
Selenium (µg)	1,5	2	2%
Zink (mg)	0,2	0,27	2%
Kalium (mg)	173	231	5%
Natrium (mg)	4,5	6	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	504	672		13%
Alfa-caroteen (µg)	88,5	118		13%
Luteine (µg)	455	606		23%
Zeaxanthine (µg)	8,3	11		4%
Lycopeen (µg)	3,8	5		0%
RAE (µg)	45,8	61		6%
Beta-cryptoxanthine (µg)	7,5	10		3%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	11,8	15,7		
Eiwit plantaardig (g)	1,4	1,9		3%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,75	1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,15	0,2		
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)	0,38	0,5		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,08	0,1		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	0,53	0,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	92,3	123		
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