Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

214 kcal per maaltijd · 61 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 37 en% (waarvan suikers 2) · vet 46 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Champignon-gortschotel	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	886	253			11%
kcal (kcal)	214	61			11%
Eiwit (g)	6,7	1,9	12,5		12%
Koolhydraten (g)	20	5,7	37,4		8%
Suiker (g)	1,2	0,34	2,2		2%
Water (g)	280	80,1			19%
Vet (g)	10,8	3,1	45,7		12%
Cholesterol (mg)	80,3	22,9			27%
Vezels (g)	3,7	1,1	3,5		12%
Verzadigd (g)	2,2	0,62	9,1		10%
EOV (g)	4,8	1,4			5%
MOV (g)	2,9	0,82			12%
Omega 3 (g)	0,64	0,18			47%
Omega 6 (g)	2,2	0,63			25%
Omega 3 ALA (g)	0,62	0,18			55%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			9%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,16	0,05		15%
B2 (mg)	0,48	0,14		30%
B3 (mg)	7,5	2,2		44%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,46	0,13		16%
C (mg)	1,5	0,42		2%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,9	0,53		14%
K (µg)	9,2	2,6		13%
A (µg)	85,6	24,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	34,5	9,9		11%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	32,1	9,2		3%
Fosfor (mg)	181	51,7		33%
Magnesium (mg)	30,5	8,7		9%
Koper (mg)	0,28	0,08		31%
Jodium (µg)	15,2	4,4		10%

IJzer (mg)	4,1	1,2	37%
Selenium (µg)	47,7	13,6	68%
Zink (mg)	1,6	0,45	18%
Kalium (mg)	464	133	13%
Natrium (mg)	1089	311	73%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	10,8	3,1		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	81	23,1		10%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,1	0,3		
Polysacchariden (g)	18,8	5,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,12	0,04		
Som van vetzuren (g)	10,1	2,9		
Transvetten (g)	0,04	0,01		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,02	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,9	0,53		
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