Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

227 kcal per maaltijd · 151 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 16 en% (waarvan suikers 9) · vet 73 en% (waarvan verzadigd 35) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Champignonragout, met halfvolle melk	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	939	626			11%
kcal (kcal)	227	151			11%
Eiwit (g)	4,7	3,1	8,2		8%
Koolhydraten (g)	8,8	5,9	15,6		3%
Suiker (g)	4,8	3,2	8,5		10%
Water (g)	108	71,9			7%
Vet (g)	18,3	12,2	72,5		21%
Cholesterol (mg)	28,7	19,1			10%
Vezels (g)	0,99	0,66	0,9		3%
Verzadigd (g)	8,7	5,8	34,6		39%
EOV (g)	5,9	4			7%
MOV (g)	2,3	1,6			10%
Omega 3 (g)	0,57	0,38			42%
Omega 6 (g)	1,7	1,1			19%
Omega 3 ALA (g)	0,57	0,38			52%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,05		7%
B2 (mg)	0,35	0,24		22%
B3 (mg)	3,5	2,3		20%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,39	0,26		14%
C (mg)	1,3	0,88		2%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,5	1		12%
K (µg)	10,1	6,8		14%
A (µg)	121	80,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	18,7	12,5		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	121	80,7		12%
Fosfor (mg)	162	108		29%
Magnesium (mg)	18,5	12,3		5%
Koper (mg)	0,14	0,09		15%
Jodium (µg)	30,7	20,4		20%

IJzer (mg)	0,32	0,21	3%
Selenium (µg)	9,2	6,1	13%
Zink (mg)	0,72	0,48	8%
Kalium (mg)	353	235	10%
Natrium (mg)	314	209	21%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	55,7	37,1		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	117	77,8		15%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,81	0,54		
Polysacchariden (g)	4	2,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	2,1	1,4		
Som van vetzuren (g)	17,4	11,6		
Transvetten (g)	0,34	0,23		
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)	1,5	1		
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