Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

280 kcal per maaltijd · 140 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 19 en% (waarvan suikers 10) · vet 70 en% (waarvan verzadigd 32) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Champignonragout, met halfvolle melk en room	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1164	582			14%
kcal (kcal)	280	140			14%
Eiwit (g)	5,5	2,8	7,9		10%
Koolhydraten (g)	13,2	6,6	18,8		5%
Suiker (g)	6,8	3,4	9,7		14%
Water (g)	143	71,7			10%
Vet (g)	21,6	10,8	69,6		24%
Cholesterol (mg)	32,8	16,4			11%
Vezels (g)	1,7	0,86	1,2		6%
Verzadigd (g)	10	5	32,0		45%
EOV (g)	7,2	3,6			8%
MOV (g)	3	1,5			12%
Omega 3 (g)	0,71	0,36			52%
Omega 6 (g)	2,2	1,1			24%
Omega 3 ALA (g)	0,71	0,36			64%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,1	0,05		9%
B2 (mg)	0,45	0,23		28%
B3 (mg)	4,7	2,4		28%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,4	0,2		14%
C (mg)	3,1	1,5		4%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,9	0,93		14%
K (µg)	12,5	6,2		18%
A (µg)	139	69,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	19,7	9,8		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	143	71,5		14%
Fosfor (mg)	187	93,7		34%
Magnesium (mg)	23,8	11,9		7%
Koper (mg)	0,15	0,08		17%
Jodium (µg)	17,8	8,9		12%

IJzer (mg)	2,4	1,2	22%
Selenium (µg)	32,6	16,3	47%
Zink (mg)	1,1	0,55	12%
Kalium (mg)	486	243	14%
Natrium (mg)	847	423	56%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	64,4	32,2		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	134	67,1		17%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,89	0,44		
Polysacchariden (g)	6,4	3,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	2,4	1,2		
Som van vetzuren (g)	20,7	10,4		
Transvetten (g)	0,38	0,19		
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)	1,9	0,93		
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