Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

185 kcal per maaltijd · 123 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 9 en% (waarvan suikers 9) · vet 75 en% (waarvan verzadigd 39) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Champignonragout, met kookroom	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	764	509			9%
kcal (kcal)	185	123			9%
Eiwit (g)	4	2,7	8,7		7%
Koolhydraten (g)	4,3	2,8	9,2		2%
Suiker (g)	4	2,7	8,8		8%
Water (g)	121	80,5			8%
Vet (g)	15,4	10,3	75,2		17%
Cholesterol (mg)	26,3	17,5			9%
Vezels (g)	3,2	2,1	3,4		11%
Verzadigd (g)	8,1	5,4	39,4		36%
EOV (g)	4,4	2,9			5%
MOV (g)	1,5	1,0			6%
Omega 3 (g)	0,33	0,22			25%
Omega 6 (g)	1,1	0,73			12%
Omega 3 ALA (g)	0,33	0,22			30%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,05		7%
B2 (mg)	0,25	0,17		16%
B3 (mg)	3,2	2,2		19%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,23	0,15		8%
C (mg)	4,6	3,1		6%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,99	0,66		8%
K (µg)	6,8	4,5		10%
A (µg)	108	71,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	14,1	9,4		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	50,3	33,5		5%
Fosfor (mg)	123	82,3		22%
Magnesium (mg)	19,5	13		6%
Koper (mg)	0,18	0,12		20%
Jodium (µg)	31,6	21,1		21%

IJzer (mg)	0,98	0,65	9%
Selenium (µg)	15,8	10,6	23%
Zink (mg)	0,99	0,66	11%
Kalium (mg)	528	352	15%
Natrium (mg)	482	322	32%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1054	703		26%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	185	124		23%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,66	0,44		
Polysacchariden (g)	0,23	0,15		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	2,2	1,4		
Som van vetzuren (g)	14,3	9,6		
Transvetten (g)	0,34	0,22		
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)	0,99	0,66		
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