Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

218 kcal per maaltijd · 109 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 13 en% (waarvan suikers 11) · vet 76 en% (waarvan verzadigd 20) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Champignonragout, met plantaardige kookroom	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	900	450			11%
kcal (kcal)	218	109			11%
Eiwit (g)	4,4	2,2	8,1		8%
Koolhydraten (g)	6,9	3,4	12,6		3%
Suiker (g)	5,9	2,9	10,7		12%
Water (g)	166	82,9			11%
Vet (g)	18,3	9,2	75,7		21%
Cholesterol (mg)	1,1	0,53			0%
Vezels (g)	3,3	1,7	3,1		11%
Verzadigd (g)	4,9	2,5	20,3		22%
EOV (g)	7,7	3,9			9%
MOV (g)	4,1	2			17%
Omega 3 (g)	1	0,52			76%
Omega 6 (g)	3	1,5			34%
Omega 3 ALA (g)	1	0,52			93%
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)	0,3	0,15		19%
B3 (mg)	4,9	2,5		29%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,12	0,06		4%
C (mg)	49	24,5		65%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,5	1,3		20%
K (µg)	17	8,5		24%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	54,8	27,4		18%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	38,6	19,3		4%
Fosfor (mg)	134	67		24%
Magnesium (mg)	26	13		7%
Koper (mg)	0,17	0,09		19%
Jodium (µg)	51,4	25,7		34%

IJzer (mg)	0,9	0,45	8%
Selenium (µg)	6,1	3	9%
Zink (mg)	0,87	0,43	10%
Kalium (mg)	548	274	16%
Natrium (mg)	769	384	51%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	860	430		21%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	74,5	37,2		9%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,79	0,39		
Polysacchariden (g)	1	0,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,33	0,16		
Som van vetzuren (g)	17,5	8,8		
Transvetten (g)	< 0,01	< 0,01		
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)	2,5	1,3		
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