Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

18 kcal per maaltijd · 24 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 25 en% · koolhydraten 47 en% (waarvan suikers 27) · vet 16 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 13 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Champignons en ui, gehakt	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	77,3	103			1%
kcal (kcal)	18	24			1%
Eiwit (g)	1,1	1,5	25,0		2%
Koolhydraten (g)	2,1	2,8	46,7		1%
Suiker (g)	1,2	1,6	26,7		2%
Water (g)	68,9	91,9			5%
Vet (g)	0,32	0,42	15,8		0%
Cholesterol (mg)	0,32	0,42			0%
Vezels (g)	1,2	1,5	12,8		4%
Verzadigd (g)	0,03	0,04	1,6		0%
EOV (g)	0,11	0,14			0%
MOV (g)	0,13	0,17			1%
Omega 3 (g)	< 0,01	< 0,01			0%
Omega 6 (g)	0,13	0,17			1%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	< 0,01			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,09		6%
B2 (mg)	0,24	0,32		15%
B3 (mg)	3,5	4,7		21%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	2,7	3,6		4%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,01	0,01		0%
K (µg)	0,28	0,37		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	14,6	19,5		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8	10,6		1%
Fosfor (mg)	49,2	65,6		9%
Magnesium (mg)	7	9,4		2%
Koper (mg)	0,10	0,13		11%
Jodium (µg)	2,0	2,6		1%

IJzer (mg)	1,7	2,3	15%
Selenium (µg)	21,7	28,9	31%
Zink (mg)	0,46	0,61	5%
Kalium (mg)	237	316	7%
Natrium (mg)	590	787	39%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1	1,4		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,09	0,11		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,18	0,24		
Polysacchariden (g)	0,9	1,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,1	0,13		
Som van vetzuren (g)	0,36	0,48		
Transvetten (g)	0	0		
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)	0,01	0,01		
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