Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

60 kcal per maaltijd · 60 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 18 en% (waarvan suikers 12) · vet 61 en% (waarvan verzadigd 38) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Champignonsalade, met kookroom	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	248	248			3%
kcal (kcal)	60	60			3%
Eiwit (g)	1,8	1,8	12,0		3%
Koolhydraten (g)	2,7	2,7	18,2		1%
Suiker (g)	1,8	1,8	12,0		4%
Water (g)	88,7	88,7			6%
Vet (g)	4,1	4,1	61,1		5%
Cholesterol (mg)	8,5	8,5			3%
Vezels (g)	1,2	1,2	3,8		4%
Verzadigd (g)	2,5	2,5	38,1		11%
EOV (g)	0,96	0,96			1%
MOV (g)	0,22	0,22			1%
Omega 3 (g)	0,02	0,02			1%
Omega 6 (g)	0,19	0,19			2%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,02			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,07		7%
B2 (mg)	0,29	0,29		18%
B3 (mg)	3,8	3,8		22%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,08	0,08		3%
C (mg)	2,8	2,8		4%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,09	0,09		1%
K (µg)	1,1	1,1		2%
A (µg)	31,9	31,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	16,4	16,4		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	18,6	18,6		2%
Fosfor (mg)	74,2	74,2		13%
Magnesium (mg)	9,6	9,6		3%
Koper (mg)	0,1	0,1		11%
Jodium (µg)	4,9	4,9		3%

IJzer (mg)	1,8	1,8	16%
Selenium (µg)	23	23	33%
Zink (mg)	0,55	0,55	6%
Kalium (mg)	275	275	8%
Natrium (mg)	655	655	44%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	18,9	18,9		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	33,5	33,5		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,3	0,3		
Polysacchariden (g)	0,93	0,93		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,82	0,82		
Som van vetzuren (g)	3,9	3,9		
Transvetten (g)	0,11	0,11		
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)	0,09	0,09		
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