Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

104 kcal per maaltijd · 104 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 11 en% (waarvan suikers 7) · vet 80 en% (waarvan verzadigd 52) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Champignonsalade, met room	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	430	430			5%
kcal (kcal)	104	104			5%
Eiwit (g)	1,6	1,6	6,3		3%
Koolhydraten (g)	2,8	2,8	10,8		1%
Suiker (g)	1,9	1,9	7,2		4%
Water (g)	83,7	83,7			6%
Vet (g)	9,3	9,3	80,4		10%
Cholesterol (mg)	18,4	18,4			6%
Vezels (g)	1,1	1,1	2,2		4%
Verzadigd (g)	6	6	52,2		27%
EOV (g)	2,2	2,2			2%
MOV (g)	0,35	0,35			1%
Omega 3 (g)	0,04	0,04			3%
Omega 6 (g)	0,26	0,26			3%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,04			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,07		6%
B2 (mg)	0,29	0,29		18%
B3 (mg)	3,7	3,7		22%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,06	0,06		2%
C (mg)	2,7	2,7		4%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,17	0,17		1%
K (µg)	3	3		4%
A (µg)	75,1	75,1		
B11 / Foliumzuur (µg)	16,4	16,4		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	25,2	25,2		3%
Fosfor (mg)	65,9	65,9		12%
Magnesium (mg)	8,8	8,8		3%
Koper (mg)	0,1	0,1		11%
Jodium (µg)	4,5	4,5		3%

IJzer (mg)	1,7	1,7	16%
Selenium (µg)	22,7	22,7	32%
Zink (mg)	0,54	0,54	6%
Kalium (mg)	264	264	8%
Natrium (mg)	613	613	41%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	34,6	34,6		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	78	78		10%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,26	0,26		
Polysacchariden (g)	0,92	0,92		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,13	0,13		
Som van vetzuren (g)	8,9	8,9		
Transvetten (g)	0,26	0,26		
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)	0,17	0,17		
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