Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

8,4 kcal per maaltijd · 56 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 27 en% (waarvan suikers 6) · vet 59 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Champignonsaus, met water, gebonden met roux	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	34,8	232			0%
kcal (kcal)	8,4	56			0%
Eiwit (g)	0,19	1,3	9,0		0%
Koolhydraten (g)	0,57	3,8	27,3		0%
Suiker (g)	0,13	0,85	6,1		0%
Water (g)	10,9	72,5			1%
Vet (g)	0,55	3,7	59,2		1%
Cholesterol (mg)	0,25	1,7			0%
Vezels (g)	0,15	1	3,6		1%
Verzadigd (g)	0,1	0,68	11,0		0%
EOV (g)	0,26	1,7			0%
MOV (g)	0,16	1,1			1%
Omega 3 (g)	0,04	0,25			3%
Omega 6 (g)	0,12	0,8			1%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,25			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,04		1%
B2 (mg)	0,02	0,17		2%
B3 (mg)	0,36	2,4		2%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,18	1,2		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,09	0,61		1%
K (µg)	0,57	3,8		1%
A (µg)	1,9	12,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,3	8,6		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	1,2	7,9		0%
Fosfor (mg)	6,6	44		1%
Magnesium (mg)	0,97	6,4		0%
Koper (mg)	0,01	0,09		1%
Jodium (µg)	0,3	2		0%

IJzer (mg)	0,22	1,4	2%
Selenium (µg)	2,8	18,6	4%
Zink (mg)	0,06	0,39	1%
Kalium (mg)	29,4	196	1%
Natrium (mg)	76	507	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,63	4,2		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	2	13,2		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,03	0,2		
Polysacchariden (g)	0,45	3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,01	0,08		
Som van vetzuren (g)	0,54	3,6		
Transvetten (g)	< 0,01	0,02		
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	0,61		
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