Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

190 kcal per maaltijd · 76 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 34 en% (waarvan suikers 15) · vet 43 en% (waarvan verzadigd 26) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Courgette, gevuld met soja en rijst	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	793	317			9%
kcal (kcal)	190	76			10%
Eiwit (g)	8,6	3,4	18,1		15%
Koolhydraten (g)	16	6,4	33,7		6%
Suiker (g)	7,2	2,9	15,2		14%
Water (g)	212	85			14%
Vet (g)	9,2	3,7	43,4		10%
Cholesterol (mg)	17,5	7			6%
Vezels (g)	3,4	1,4	3,6		11%
Verzadigd (g)	5,4	2,2	25,7		24%
EOV (g)	1,9	0,77			2%
MOV (g)	0,37	0,15			2%
Omega 3 (g)	0,08	0,03			6%
Omega 6 (g)	0,26	0,11			3%
Omega 3 ALA (g)	0,08	0,03			7%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,25	0,10		22%
B2 (mg)	0,11	0,04		7%
B3 (mg)	2,6	1		15%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,2	0,08		7%
C (mg)	31,4	12,6		42%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,31	0,12		2%
K (µg)	8,1	3,2		12%
A (µg)	67,6	27		
B11 / Foliumzuur (µg)	97,8	39,1		33%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	142	56,9		14%
Fosfor (mg)	216	86,3		39%
Magnesium (mg)	75,9	30,4		22%
Koper (mg)	0,3	0,12		33%
Jodium (µg)	21,7	8,7		14%

IJzer (mg)	2,9	1,2	27%
Selenium (µg)	4,7	1,9	7%
Zink (mg)	1,2	0,48	13%
Kalium (mg)	1004	402	29%
Natrium (mg)	256	102	17%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	250	100		6%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	91,6	36,7		11%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,4	0,55		
Polysacchariden (g)	8,8	3,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,62	0,25		
Som van vetzuren (g)	7,9	3,2		
Transvetten (g)	0,16	0,06		
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)	0,31	0,12		
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