Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

307 kcal per maaltijd · 307 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 29 en% (waarvan suikers 2) · vet 63 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Dolma, gevulde wijnbladeren met rijst	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1277	1277			15%
kcal (kcal)	307	307			15%
Eiwit (g)	4	4	5,2		7%
Koolhydraten (g)	22,6	22,6	29,5		9%
Suiker (g)	1,5	1,5	2,0		3%
Water (g)	59,8	59,8			4%
Vet (g)	21,5	21,5	62,9		24%
Cholesterol (mg)	0,54	0,54			0%
Vezels (g)	2,7	2,7	1,8		9%
Verzadigd (g)	3	3	8,9		14%
EOV (g)	14,5	14,5			16%
MOV (g)	2,4	2,4			10%
Omega 3 (g)	0,12	0,12			9%
Omega 6 (g)	2,3	2,3			26%
Omega 3 ALA (g)	0,12	0,12			11%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,11	0,11		10%
B2 (mg)	0,10	0,10		6%
B3 (mg)	1,6	1,6		10%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	10,4	10,4		14%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	3,3	3,3		25%
K (µg)	44,7	44,7		64%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	28,8	28,8		10%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	166	166		17%
Fosfor (mg)	95,2	95,2		17%
Magnesium (mg)	44,4	44,4		13%
Koper (mg)	0,74	0,74		82%
Jodium (µg)	0,47	0,47		0%

IJzer (mg)	1,4	1,4	13%
Selenium (µg)	1,2	1,2	2%
Zink (mg)	0,77	0,77	9%
Kalium (mg)	163	163	5%
Natrium (mg)	868	868	58%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	54,5	54,5		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	52,9	52,9		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,63	0,63		
Polysacchariden (g)	21,1	21,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,74	0,74		
Som van vetzuren (g)	20	20		
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)	3,3	3,3		
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