Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

255 kcal per maaltijd · 102 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 12 en% (waarvan suikers 12) · vet 70 en% (waarvan verzadigd 23) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Feta met groenten, uit de pan	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1063	425			13%
kcal (kcal)	255	102			13%
Eiwit (g)	8,9	3,5	13,9		16%
Koolhydraten (g)	7,7	3,1	12,1		3%
Suiker (g)	7,5	3	11,7		15%
Water (g)	219	87,5			15%
Vet (g)	19,9	8	70,3		22%
Cholesterol (mg)	25,8	10,3			9%
Vezels (g)	3	1,2	2,4		10%
Verzadigd (g)	6,6	2,6	23,3		30%
EOV (g)	8,1	3,2			9%
MOV (g)	3,5	1,4			14%
Omega 3 (g)	0,94	0,37			69%
Omega 6 (g)	2,4	0,96			27%
Omega 3 ALA (g)	0,94	0,37			84%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,13	0,05		12%
B2 (mg)	0,21	0,08		13%
B3 (mg)	6,7	2,7		39%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,55	0,22		20%
C (mg)	97,2	38,9		130%
D (µg)	0,07	0,03		1%
E (mg)	3,9	1,5		30%
K (µg)	20,3	8,1		29%
A (µg)	81,8	32,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	116	46,2		39%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	216	86,5		22%
Fosfor (mg)	222	88,8		40%
Magnesium (mg)	39,1	15,6		11%
Koper (mg)	0,1	0,04		12%
Jodium (µg)	29,2	11,7		19%

IJzer (mg)	1,8	0,71	16%
Selenium (µg)	12,3	4,9	18%
Zink (mg)	2,5	1	28%
Kalium (mg)	632	253	18%
Natrium (mg)	1122	449	75%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1489	596		37%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	197	78,6		25%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,8	0,72		
Polysacchariden (g)	0,23	0,09		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,5	0,6		
Som van vetzuren (g)	18,5	7,4		
Transvetten (g)	0,38	0,15		
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)	3,9	1,5		
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