Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

240 kcal per maaltijd · 96 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 20 en% · koolhydraten 19 en% (waarvan suikers 14) · vet 58 en% (waarvan verzadigd 14) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Foe yong hai, zonder rijst, bereid	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1003	401			12%
kcal (kcal)	240	96			12%
Eiwit (g)	12	4,8	20,0		21%
Koolhydraten (g)	11,5	4,6	19,2		4%
Suiker (g)	8,3	3,3	13,8		17%
Water (g)	202	80,7			13%
Vet (g)	15,5	6,2	58,1		17%
Cholesterol (mg)	273	109			91%
Vezels (g)	3,3	1,3	2,7		11%
Verzadigd (g)	3,8	1,5	14,1		17%
EOV (g)	7,5	3			8%
MOV (g)	2,8	1,1			11%
Omega 3 (g)	0,25	0,1			18%
Omega 6 (g)	2,5	1			28%
Omega 3 ALA (g)	0,18	0,07			16%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,03	0,01			10%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,13	0,05		11%
B2 (mg)	0,3	0,12		19%
B3 (mg)	3,8	1,5		22%
B6 (mg)	0,22	0,09		14%
B12 (µg)	1,1	0,45		40%
C (mg)	17,5	7		23%
D (µg)	1,3	0,5		13%
E (mg)	6,3	2,5		48%
K (µg)	10,5	4,2		15%
A (µg)	158	63		
B11 / Foliumzuur (µg)	80,3	32,1		27%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	70	28		7%
Fosfor (mg)	225	90		41%
Magnesium (mg)	27,5	11		8%
Koper (mg)	0,15	0,06		17%
Jodium (µg)	32	12,8		21%

IJzer (mg)	2,8	1,1	25%
Selenium (µg)	15	6	21%
Zink (mg)	1,6	0,62	17%
Kalium (mg)	620	248	18%
Natrium (mg)	860	344	57%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1733	693		43%
Alfa-caroteen (µg)	343	137		49%
Luteine (µg)	488	195		24%
Zeaxanthine (µg)	138	55		69%
Lycopeen (µg)	23313	9325		507%
RAE (µg)	318	127		40%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	10,5	4,2		
Eiwit plantaardig (g)	3	1,2		5%
Eiwit dierlijk (g)	9	3,6		16%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	3	1,2		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	14	5,6		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,03	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	5,8	2,3		
Beta-tocoferol (mg)	0,25	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	1,8	0,7		
Delta-tocoferol (mg)	0,5	0,2		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,03	0,01		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,03	0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,03	0,01		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,13	0,05		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	2,8	1,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	475	190		

Verz vetz rest (g)	0	0

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