Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

258 kcal per maaltijd · 103 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 19 en% (waarvan suikers 13) · vet 61 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gado gado, zonder rijst of ei	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1070	428			13%
kcal (kcal)	258	103			13%
Eiwit (g)	9,3	3,7	14,4		17%
Koolhydraten (g)	12,5	5	19,4		5%
Suiker (g)	8,3	3,3	12,8		17%
Water (g)	204	81,5			14%
Vet (g)	17,5	7	61,2		20%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	5,8	2,3	4,5		19%
Verzadigd (g)	2,8	1,1	9,6		12%
EOV (g)	8,8	3,5			10%
MOV (g)	5	2			20%
Omega 3 (g)	0,5	0,2			37%
Omega 6 (g)	4,5	1,8			51%
Omega 3 ALA (g)	0,35	0,14			31%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,03	0,01			10%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,18	0,07		16%
B2 (mg)	0,1	0,04		6%
B3 (mg)	4	1,6		24%
B6 (mg)	0,09	0,03		6%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	25	10		33%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	4	1,6		31%
K (µg)	69,8	27,9		100%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	69,3	27,7		23%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	90	36		9%
Fosfor (mg)	150	60		27%
Magnesium (mg)	70	28		20%
Koper (mg)	0,3	0,12		33%
Jodium (µg)	2	0,8		1%

IJzer (mg)	1,8	0,7	16%
Selenium (µg)	5	2	7%
Zink (mg)	1,4	0,55	15%
Kalium (mg)	458	183	13%
Natrium (mg)	373	149	25%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	145	58		4%
Alfa-caroteen (µg)	145	58		21%
Luteine (µg)	378	151		19%
Zeaxanthine (µg)	5	2		3%
Lycopeen (µg)	20	8		0%
RAE (µg)	17,5	7		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	69,8	27,9		
Eiwit plantaardig (g)	9,3	3,7		17%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	1,3	0,5		
Polysacchariden (g)	4,3	1,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	16,8	6,7		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0,03	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	3,5	1,4		
Beta-tocoferol (mg)	0,25	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	5	2		
Delta-tocoferol (mg)	1	0,4		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,03	0,01		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,8	0,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	37,5	15		

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