Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

102 kcal per maaltijd · 68 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 19 en% · koolhydraten 36 en% (waarvan suikers 20) · vet 40 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gemengde groenten, in witte saus met halfvolle melk	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	431	287			5%
kcal (kcal)	102	68			5%
Eiwit (g)	4,7	3,2	18,5		8%
Koolhydraten (g)	9,3	6,2	36,4		4%
Suiker (g)	5,1	3,4	19,9		10%
Water (g)	131	87,2			9%
Vet (g)	4,5	3	40,0		5%
Cholesterol (mg)	5,7	3,8			2%
Vezels (g)	2,3	1,5	4,6		8%
Verzadigd (g)	1,4	0,94	12,4		6%
EOV (g)	1,9	1,2			2%
MOV (g)	1,2	0,78			5%
Omega 3 (g)	0,3	0,2			22%
Omega 6 (g)	0,86	0,58			10%
Omega 3 ALA (g)	0,3	0,2			27%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,06		8%
B2 (mg)	0,19	0,12		12%
B3 (mg)	2,4	1,6		14%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,26	0,17		9%
C (mg)	27,6	18,4		37%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,9	0,6		7%
K (µg)	28	18,6		40%
A (µg)	20,5	13,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	48,6	32,4		16%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	94,1	62,7		9%
Fosfor (mg)	105	69,9		19%
Magnesium (mg)	20,7	13,8		6%
Koper (mg)	0,06	0,04		7%
Jodium (µg)	31,1	20,7		21%

IJzer (mg)	0,77	0,52	7%
Selenium (µg)	4,2	2,8	6%
Zink (mg)	0,7	0,47	8%
Kalium (mg)	224	150	6%
Natrium (mg)	359	239	24%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3513	2342		88%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	339	226		42%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,79	0,53		
Polysacchariden (g)	4,2	2,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,42	0,28		
Som van vetzuren (g)	4,5	3		
Transvetten (g)	0,03	0,02		
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)	0,9	0,6		
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