Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

220 kcal per maaltijd · 88 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 20 en% · koolhydraten 17 en% (waarvan suikers 16) · vet 57 en% (waarvan verzadigd 16) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gevulde aubergine, met tomaat en kaas	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	918	367			11%
kcal (kcal)	220	88			11%
Eiwit (g)	11,3	4,5	20,5		20%
Koolhydraten (g)	9,1	3,7	16,6		4%
Suiker (g)	8,8	3,5	16,0		18%
Water (g)	191	76,6			13%
Vet (g)	14	5,6	57,4		16%
Cholesterol (mg)	17,6	7			6%
Vezels (g)	4,6	1,8	4,2		15%
Verzadigd (g)	3,9	1,6	16,1		18%
EOV (g)	5,8	2,3			7%
MOV (g)	3,1	1,2			13%
Omega 3 (g)	0,84	0,33			61%
Omega 6 (g)	2,2	0,9			25%
Omega 3 ALA (g)	0,83	0,33			74%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	< 0,01			3%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,10	0,04		9%
B2 (mg)	0,2	0,08		12%
B3 (mg)	4,5	1,8		27%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,35	0,14		13%
C (mg)	12,6	5		17%
D (µg)	0,05	0,02		1%
E (mg)	2,7	1,1		21%
K (µg)	27,5	11		39%
A (µg)	122	48,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	27,3	10,9		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	55	22		5%
Fosfor (mg)	126	50,3		23%
Magnesium (mg)	31,5	12,6		9%
Koper (mg)	0,17	0,07		19%
Jodium (µg)	26,3	10,5		18%

IJzer (mg)	0,64	0,26	6%
Selenium (µg)	8,2	3,3	12%
Zink (mg)	0,25	0,10	3%
Kalium (mg)	532	213	15%
Natrium (mg)	541	216	36%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	579	232		14%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	178	71,2		22%
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)	0,38	0,15		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1	0,41		
Som van vetzuren (g)	13	5,2		
Transvetten (g)	0,14	0,06		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,7	1,1		
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