Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

261 kcal per maaltijd · 261 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 21 en% · koolhydraten 1 en% (waarvan suikers 1) · vet 77 en% (waarvan verzadigd 35) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gevulde champignons, met spek en smeltkaas	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1081	1081			13%
kcal (kcal)	261	261			13%
Eiwit (g)	13,4	13,4	20,5		24%
Koolhydraten (g)	0,97	0,96	1,5		0%
Suiker (g)	0,88	0,88	1,3		2%
Water (g)	61,8	61,8			4%
Vet (g)	22,5	22,5	77,4		25%
Cholesterol (mg)	49,6	49,6			17%
Vezels (g)	0,67	0,67	0,5		2%
Verzadigd (g)	10,2	10,2	35,1		46%
EOV (g)	8,1	8,1			9%
MOV (g)	1,7	1,7			7%
Omega 3 (g)	0,16	0,16			12%
Omega 6 (g)	1,5	1,5			17%
Omega 3 ALA (g)	0,15	0,15			13%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,11	0,11		10%
B2 (mg)	0,37	0,37		23%
B3 (mg)	6,2	6,2		36%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,71	0,71		25%
C (mg)	0,4	0,4		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,38	0,38		3%
K (µg)	0,88	0,88		1%
A (µg)	68,3	68,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	14,7	14,7		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	200	200		20%
Fosfor (mg)	295	295		54%
Magnesium (mg)	18,4	18,4		5%
Koper (mg)	0,23	0,23		26%
Jodium (µg)	8,8	8,8		6%

IJzer (mg)	0,55	0,55	5%
Selenium (µg)	17,8	17,8	25%
Zink (mg)	1,8	1,8	20%
Kalium (mg)	286	286	8%
Natrium (mg)	769	769	51%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	31	31		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	70,5	70,5		9%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,2	2,2		
Polysacchariden (g)	0,09	0,09		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,05	0,05		
Som van vetzuren (g)	20,2	20,2		
Transvetten (g)	0,2	0,2		
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)	0,38	0,38		
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