Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

230 kcal per maaltijd · 92 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 19 en% · koolhydraten 14 en% (waarvan suikers 14) · vet 64 en% (waarvan verzadigd 32) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gevulde courgette, met gehakt	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	958	383			11%
kcal (kcal)	230	92			12%
Eiwit (g)	10,8	4,3	18,7		19%
Koolhydraten (g)	8,2	3,3	14,3		3%
Suiker (g)	7,9	3,1	13,7		16%
Water (g)	214	85,7			14%
Vet (g)	16,4	6,5	64,0		18%
Cholesterol (mg)	37,2	14,9			12%
Vezels (g)	2,7	1,1	2,3		9%
Verzadigd (g)	8,3	3,3	32,5		37%
EOV (g)	5,4	2,1			6%
MOV (g)	0,87	0,35			4%
Omega 3 (g)	0,14	0,06			10%
Omega 6 (g)	0,65	0,26			7%
Omega 3 ALA (g)	0,14	0,06			13%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,25	0,10		22%
B2 (mg)	0,17	0,07		11%
B3 (mg)	5,1	2		30%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,55	0,22		20%
C (mg)	85,7	34,3		114%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,4	0,55		11%
K (µg)	10,5	4,2		15%
A (µg)	67,4	27		
B11 / Foliumzuur (µg)	98	39,2		33%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	118	47,3		12%
Fosfor (mg)	198	79,2		36%
Magnesium (mg)	56,2	22,5		16%
Koper (mg)	0,13	0,05		15%
Jodium (µg)	17,2	6,9		11%

IJzer (mg)	2,3	0,9	21%
Selenium (µg)	10,1	4	14%
Zink (mg)	2	0,8	22%
Kalium (mg)	924	369	26%
Natrium (mg)	194	77,5	13%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1029	412		26%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	150	59,9		19%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,7	0,69		
Polysacchariden (g)	0,35	0,14		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,59	0,24		
Som van vetzuren (g)	14,7	5,9		
Transvetten (g)	0,22	0,09		
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)	1,4	0,55		
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