Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

213 kcal per maaltijd · 85 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 19 en% · koolhydraten 13 en% (waarvan suikers 13) · vet 64 en% (waarvan verzadigd 25) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gevulde courgette, met groenten en champignons	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	885	354			11%
kcal (kcal)	213	85			11%
Eiwit (g)	10,1	4	19,0		18%
Koolhydraten (g)	7	2,8	13,2		3%
Suiker (g)	6,6	2,7	12,5		13%
Water (g)	200	80			13%
Vet (g)	15	6	63,5		17%
Cholesterol (mg)	21,3	8,5			7%
Vezels (g)	3,9	1,6	3,7		13%
Verzadigd (g)	5,9	2,3	24,8		26%
EOV (g)	5,4	2,1			6%
MOV (g)	2,5	1			10%
Omega 3 (g)	0,65	0,26			48%
Omega 6 (g)	1,9	0,74			21%
Omega 3 ALA (g)	0,65	0,26			59%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,19	0,07		17%
B2 (mg)	0,23	0,09		14%
B3 (mg)	4,7	1,9		27%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,53	0,21		19%
C (mg)	25,5	10,2		34%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2	0,8		15%
K (µg)	31,4	12,6		45%
A (µg)	66,4	26,6		
B11 / Foliumzuur (µg)	78,2	31,3		26%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	307	123		31%
Fosfor (mg)	274	109		50%
Magnesium (mg)	49,4	19,8		14%
Koper (mg)	0,17	0,07		19%
Jodium (µg)	47,3	18,9		32%

IJzer (mg)	1,9	0,75	17%
Selenium (µg)	10,8	4,3	15%
Zink (mg)	0,79	0,32	9%
Kalium (mg)	833	333	24%
Natrium (mg)	675	270	45%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	299	120		7%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	95,5	38,2		12%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,6	0,64		
Polysacchariden (g)	0,4	0,16		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,54	0,22		
Som van vetzuren (g)	14	5,6		
Transvetten (g)	0,19	0,08		
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)	2	0,8		
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