Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

363 kcal per maaltijd · 145 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 18 en% (waarvan suikers 9) · vet 65 en% (waarvan verzadigd 16) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gevulde paprika met gehakt, ovenbereid of gebakken, bevat 20% gehakt	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1508	603			18%
kcal (kcal)	363	145			18%
Eiwit (g)	14,3	5,7	15,7		25%
Koolhydraten (g)	16,3	6,5	17,9		6%
Suiker (g)	8,3	3,3	9,1		17%
Water (g)	190	75,9			13%
Vet (g)	26	10,4	64,6		29%
Cholesterol (mg)	17,5	7			6%
Vezels (g)	3,5	1,4	1,9		12%
Verzadigd (g)	6,5	2,6	16,1		29%
EOV (g)	15,5	6,2			17%
MOV (g)	2,3	0,9			9%
Omega 3 (g)	0,25	0,1			18%
Omega 6 (g)	2	0,8			23%
Omega 3 ALA (g)	0,18	0,07			16%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,25	0,1		23%
B2 (mg)	0,18	0,07		11%
B3 (mg)	6,3	2,5		37%
B6 (mg)	0,57	0,23		38%
B12 (µg)	0,78	0,31		28%
C (mg)	163	65		217%
D (µg)	0,25	0,1		3%
E (mg)	6,3	2,5		48%
K (µg)	16	6,4		23%
A (µg)	10	4		
B11 / Foliumzuur (µg)	61	24,4		20%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	25	10		3%
Fosfor (mg)	160	64		29%
Magnesium (mg)	32,5	13		9%
Koper (mg)	0,13	0,05		14%
Jodium (µg)	8,8	3,5		6%

IJzer (mg)	1,5	0,6	14%
Selenium (µg)	7,5	3	11%
Zink (mg)	2,4	0,97	27%
Kalium (mg)	535	214	15%
Natrium (mg)	238	95	16%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1028	411		26%
Alfa-caroteen (µg)	27,5	11		4%
Luteine (µg)	198	79		10%
Zeaxanthine (µg)	233	93		116%
Lycopeen (µg)	1808	723		39%
RAE (µg)	105	42		13%
Beta-cryptoxanthine (µg)	248	99		83%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	16	6,4		
Eiwit plantaardig (g)	2,5	1		4%
Eiwit dierlijk (g)	11,8	4,7		21%
Stikstof (g)	2	0,8		
Polysacchariden (g)	8	3,2		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	24,8	9,9		
Transvetten (g)	0,25	0,1		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	5,3	2,1		
Beta-tocoferol (mg)	0,25	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,5	0,2		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,03	0,01		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,25	0,1		
IJzer haem (mg)	0,75	0,3		
IJzer non-haem (mg)	0,75	0,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	203	81		

Verz vetz rest (g)	0	0

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