Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

310 kcal per maaltijd · 155 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 88 en% (waarvan suikers 3) · vet 1 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gnocchi, gekookt	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1318	659			16%
kcal (kcal)	310	155			16%
Eiwit (g)	7	3,5	9,0		13%
Koolhydraten (g)	68	34	87,7		26%
Suiker (g)	2,2	1,1	2,8		4%
Water (g)	121	60,7			8%
Vet (g)	0,4	0,2	1,2		0%
Cholesterol (mg)	2	1			1%
Vezels (g)	3,6	1,8	2,3		12%
Verzadigd (g)	0,2	0,1	0,6		1%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,2	0,1			1%
Omega 3 (g)	0,2	0,1			15%
Omega 6 (g)	0,2	0,1			2%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,01			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,24	0,12		22%
B2 (mg)	0,06	0,03		4%
B3 (mg)	4	2		24%
B6 (mg)	0,45	0,23		30%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,4	0,2		3%
K (µg)	0,2	0,1		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	41,2	20,6		14%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	26	13		3%
Fosfor (mg)	184	92		33%
Magnesium (mg)	34	17		10%
Koper (mg)	0,12	0,06		13%
Jodium (µg)	5,4	2,7		4%

IJzer (mg)	1,2	0,6	11%
Selenium (µg)	2	1	3%
Zink (mg)	0,56	0,28	6%
Kalium (mg)	572	286	16%
Natrium (mg)	360	180	24%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	8	4		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	250	125		13%
Zeaxanthine (µg)	22	11		11%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	4	2		1%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,2	0,1		
Eiwit plantaardig (g)	7	3,5		13%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	66,2	33,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,4	0,2		
Transvetten (g)	0	0		
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)	0,2	0,1		
Beta-tocoferol (mg)	0,2	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,8	0,4		
Delta-tocoferol (mg)	0,2	0,1		
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	0		
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	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,2	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	2	1		

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