Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

196 kcal per maaltijd · 196 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 29 en% (waarvan suikers 6) · vet 61 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Groente, gefrituurd	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	814	814			10%
kcal (kcal)	196	196			10%
Eiwit (g)	3,9	3,9	8,0		7%
Koolhydraten (g)	14,3	14,3	29,2		6%
Suiker (g)	3	3	6,2		6%
Water (g)	75	75			5%
Vet (g)	13,2	13,2	60,8		15%
Cholesterol (mg)	29,7	29,7			10%
Vezels (g)	1,6	1,6	1,6		5%
Verzadigd (g)	1,2	1,2	5,5		5%
EOV (g)	7	7			8%
MOV (g)	4,3	4,3			18%
Omega 3 (g)	1,2	1,2			86%
Omega 6 (g)	3,1	3,1			35%
Omega 3 ALA (g)	1,2	1,2			105%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			3%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,05		5%
B2 (mg)	0,09	0,09		6%
B3 (mg)	1,2	1,2		7%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,24	0,24		9%
C (mg)	19,6	19,6		26%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	3,1	3,1		24%
K (µg)	20,2	20,2		29%
A (µg)	22,4	22,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	27,9	27,9		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	43,3	43,3		4%
Fosfor (mg)	74,7	74,7		14%
Magnesium (mg)	17,2	17,2		5%
Koper (mg)	0,05	0,05		6%
Jodium (µg)	37,4	37,4		25%

IJzer (mg)	0,61	0,61	6%
Selenium (µg)	5,9	5,9	8%
Zink (mg)	0,44	0,44	5%
Kalium (mg)	226	226	6%
Natrium (mg)	477	477	32%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	229	229		6%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	37,9	37,9		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,63	0,63		
Polysacchariden (g)	11,3	11,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,17	0,17		
Som van vetzuren (g)	12,6	12,6		
Transvetten (g)	< 0,01	< 0,01		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	3,1	3,1		
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