Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

270 kcal per maaltijd · 108 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 12 en% (waarvan suikers 11) · vet 64 en% (waarvan verzadigd 31) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Groentegratin, met room	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1115	446			13%
kcal (kcal)	270	108			14%
Eiwit (g)	12,1	4,8	17,9		22%
Koolhydraten (g)	8	3,2	11,8		3%
Suiker (g)	7,6	3	11,3		15%
Water (g)	198	79,2			13%
Vet (g)	19,1	7,6	63,7		22%
Cholesterol (mg)	32,5	13			11%
Vezels (g)	5,7	2,3	4,2		19%
Verzadigd (g)	9,2	3,7	30,8		42%
EOV (g)	6	2,4			7%
MOV (g)	2,4	0,94			10%
Omega 3 (g)	0,67	0,27			49%
Omega 6 (g)	1,6	0,63			18%
Omega 3 ALA (g)	0,67	0,27			60%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,16	0,06		14%
B2 (mg)	0,37	0,15		23%
B3 (mg)	4,8	1,9		28%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,58	0,23		21%
C (mg)	51,3	20,5		68%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,1	0,82		16%
K (µg)	104	41,6		148%
A (µg)	116	46,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	108	43		36%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	317	127		32%
Fosfor (mg)	295	118		54%
Magnesium (mg)	47	18,8		13%
Koper (mg)	0,44	0,18		49%
Jodium (µg)	74,2	29,7		49%

IJzer (mg)	1,3	0,52	12%
Selenium (µg)	20,6	8,2	29%
Zink (mg)	2	0,8	22%
Kalium (mg)	863	345	25%
Natrium (mg)	1043	417	70%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	5058	2023		126%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	613	245		77%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2	0,78		
Polysacchariden (g)	0,38	0,15		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,7	0,68		
Som van vetzuren (g)	18	7,2		
Transvetten (g)	0,45	0,18		
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)	2,1	0,82		
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