Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

91,5 kcal per maaltijd · 61 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 80 en% (waarvan suikers 12) · vet 2 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Groentemix, aardappel en soepgroenten, diepvries	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	389	259			5%
kcal (kcal)	91,5	61			5%
Eiwit (g)	2,5	1,7	11,0		4%
Koolhydraten (g)	18,3	12,2	80,2		7%
Suiker (g)	2,7	1,8	11,6		5%
Water (g)	123	82,3			8%
Vet (g)	0,20	0,13	1,9		0%
Cholesterol (mg)	0,32	0,21			0%
Vezels (g)	2,2	1,5	4,8		7%
Verzadigd (g)	0,04	0,03	0,4		0%
EOV (g)	0,01	< 0,01			0%
MOV (g)	0,11	0,07			0%
Omega 3 (g)	0,05	0,03			3%
Omega 6 (g)	0,06	0,04			1%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,03			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,26	0,18		24%
B2 (mg)	0,05	0,04		3%
B3 (mg)	1,5	0,97		9%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	22,1	14,7		29%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,16	0,1		1%
K (µg)	12,3	8,2		18%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	42,7	28,5		14%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	21,3	14,2		2%
Fosfor (mg)	66,9	44,6		12%
Magnesium (mg)	31,4	20,9		9%
Koper (mg)	0,11	0,08		13%
Jodium (µg)	1,5	1		1%

IJzer (mg)	0,9	0,6	8%
Selenium (µg)	2,3	1,5	3%
Zink (mg)	0,47	0,31	5%
Kalium (mg)	684	456	20%
Natrium (mg)	6,9	4,6	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1302	868		33%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	129	86,2		16%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,4	0,27		
Polysacchariden (g)	15,7	10,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,66	0,44		
Som van vetzuren (g)	0,15	0,1		
Transvetten (g)	0	0		
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)	0,16	0,1		
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