Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

87 kcal per maaltijd · 58 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 66 en% (waarvan suikers 27) · vet 9 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 11 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Groentemix, broccoli, maïs en wortel, diepvries	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	369	246			4%
kcal (kcal)	87	58			4%
Eiwit (g)	3	2	13,7		5%
Koolhydraten (g)	14,4	9,6	66,1		6%
Suiker (g)	5,9	4	27,3		12%
Water (g)	125	83,5			8%
Vet (g)	0,86	0,57	8,9		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	4,6	3,1	10,6		15%
Verzadigd (g)	0,12	0,08	1,2		1%
EOV (g)	0,11	0,08			0%
MOV (g)	0,4	0,27			2%
Omega 3 (g)	0,07	0,05			5%
Omega 6 (g)	0,33	0,22			4%
Omega 3 ALA (g)	0,07	0,05			6%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,15	0,10		13%
B2 (mg)	0,16	0,1		10%
B3 (mg)	2,2	1,5		13%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	33,8	22,5		45%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,56	0,37		4%
K (µg)	55,6	37,1		79%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	70	46,7		23%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	33,8	22,5		3%
Fosfor (mg)	93,8	62,5		17%
Magnesium (mg)	31,9	21,3		9%
Koper (mg)	0,06	0,04		6%
Jodium (µg)	1,1	0,75		1%

IJzer (mg)	0,83	0,55	8%
Selenium (µg)	4	2,7	6%
Zink (mg)	0,5	0,33	6%
Kalium (mg)	540	360	15%
Natrium (mg)	24,8	16,5	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	6123	4082		153%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	615	410		77%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,48	0,32		
Polysacchariden (g)	8,5	5,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,34	0,23		
Som van vetzuren (g)	0,64	0,42		
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)	0,56	0,37		
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