Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

48 kcal per maaltijd · 32 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 47 en% (waarvan suikers 46) · vet 11 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 17 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Groentemix, broccoli, wortel en paprika, diepvries, Kartanon kasvikset	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	201	134			2%
kcal (kcal)	48	32			2%
Eiwit (g)	2,8	1,8	23,0		5%
Koolhydraten (g)	5,7	3,8	47,3		2%
Suiker (g)	5,5	3,7	45,8		11%
Water (g)	135	89,7			9%
Vet (g)	0,57	0,38	10,6		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	4	2,7	16,6		13%
Verzadigd (g)	0,08	0,05	1,5		0%
EOV (g)	0,02	0,01			0%
MOV (g)	0,22	0,15			1%
Omega 3 (g)	0,10	0,06			7%
Omega 6 (g)	0,12	0,08			1%
Omega 3 ALA (g)	0,10	0,06			9%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,10	0,07		9%
B2 (mg)	0,18	0,12		11%
B3 (mg)	1,8	1,2		10%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	128	85,3		171%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,6	1,1		12%
K (µg)	68	45,4		97%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	93,4	62,3		31%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	33,9	22,6		3%
Fosfor (mg)	74,6	49,7		14%
Magnesium (mg)	23,9	15,9		7%
Koper (mg)	0,06	0,04		6%
Jodium (µg)	1,5	1		1%

IJzer (mg)	0,86	0,57	8%
Selenium (µg)	5,3	3,5	8%
Zink (mg)	0,52	0,35	6%
Kalium (mg)	512	341	15%
Natrium (mg)	20,7	13,8	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	5199	3466		130%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	503	336		63%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,44	0,30		
Polysacchariden (g)	0,18	0,12		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,33	0,22		
Som van vetzuren (g)	0,33	0,22		
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)	1,6	1,1		
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