Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

73,5 kcal per maaltijd · 49 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 69 en% (waarvan suikers 35) · vet 5 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 12 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	311	207			4%
kcal (kcal)	73,5	49			4%
Eiwit (g)	2,5	1,6	13,4		4%
Koolhydraten (g)	12,6	8,4	68,8		5%
Suiker (g)	6,4	4,3	34,7		13%
Water (g)	128	85,4			9%
Vet (g)	0,39	0,26	4,7		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	4,4	2,9	11,8		14%
Verzadigd (g)	0,06	0,04	0,7		0%
EOV (g)	0,01	0,01			0%
MOV (g)	0,18	0,12			1%
Omega 3 (g)	0,06	0,04			4%
Omega 6 (g)	0,12	0,08			1%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,04			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,14	0,09		13%
B2 (mg)	0,2	0,14		13%
B3 (mg)	1,6	1,1		9%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	30,8	20,5		41%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,98	0,65		8%
K (µg)	55,6	37,1		79%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	60,7	40,4		20%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	37,1	24,8		4%
Fosfor (mg)	84	56		15%
Magnesium (mg)	26,3	17,5		8%
Koper (mg)	0,18	0,12		20%
Jodium (µg)	1,1	0,75		1%

IJzer (mg)	0,66	0,44	6%
Selenium (µg)	4,2	2,8	6%
Zink (mg)	0,69	0,46	8%
Kalium (mg)	658	439	19%
Natrium (mg)	28,9	19,3	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	6104	4069		153%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	613	409		77%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,39	0,26		
Polysacchariden (g)	6,3	4,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,34	0,23		
Som van vetzuren (g)	0,25	0,17		
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)	0,98	0,65		
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