Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

119 kcal per maaltijd · 79 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 66 en% (waarvan suikers 22) · vet 10 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 7 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Groentemix, diepvries, met erwten, maïs en paprika, gekookt	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	518	345			6%
kcal (kcal)	119	79			6%
Eiwit (g)	4,7	3,2	15,9		8%
Koolhydraten (g)	19,6	13,1	66,2		8%
Suiker (g)	6,6	4,4	22,2		13%
Water (g)	118	78,9			8%
Vet (g)	1,3	0,85	9,7		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	4,4	2,9	7,3		15%
Verzadigd (g)	0,21	0,14	1,6		1%
EOV (g)	0,18	0,12			0%
MOV (g)	0,6	0,4			2%
Omega 3 (g)	0,08	0,05			6%
Omega 6 (g)	0,53	0,35			6%
Omega 3 ALA (g)	0,08	0,05			7%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,22	0,14		20%
B2 (mg)	0,1	0,07		6%
B3 (mg)	3,6	2,4		21%
B6 (mg)	0,29	0,19		19%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	40	26,7		53%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,1	0,75		9%
K (µg)	17	11,3		24%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	78	52		26%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	21,1	14		2%
Fosfor (mg)	124	82,5		23%
Magnesium (mg)	45,5	30,3		13%
Koper (mg)	0,12	0,08		13%
Jodium (µg)	1	0,67		1%

IJzer (mg)	1,5	1	14%
Selenium (µg)	0,58	0,39	1%
Zink (mg)	0,71	0,48	8%
Kalium (mg)	442	295	13%
Natrium (mg)	4,2	2,8	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1112	741		28%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	86,1	57,4		11%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,76	0,5		
Polysacchariden (g)	13	8,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,17	0,12		
Som van vetzuren (g)	0,99	0,66		
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)	1,1	0,75		
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