Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

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

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 26 en% (waarvan suikers 25) · vet 61 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 7 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Groentemix, gegrilde groenten, met zout en olie, diepvries, ongekookt	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	306	204			4%
kcal (kcal)	73,5	49			4%
Eiwit (g)	1	0,67	5,5		2%
Koolhydraten (g)	4,7	3,1	25,6		2%
Suiker (g)	4,6	3,1	25,1		9%
Water (g)	133	88,6			9%
Vet (g)	5	3,3	61,0		6%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,4	1,6	6,7		8%
Verzadigd (g)	0,68	0,46	8,4		3%
EOV (g)	3,1	2,1			3%
MOV (g)	0,6	0,4			2%
Omega 3 (g)	0,07	0,05			5%
Omega 6 (g)	0,53	0,36			6%
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)	0,09	0,06		8%
B2 (mg)	0,06	0,04		4%
B3 (mg)	1,2	0,77		7%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	101	67,5		135%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,6	1,1		13%
K (µg)	8,1	5,4		12%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	60,4	40,3		20%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	18,1	12,1		2%
Fosfor (mg)	46,2	30,8		8%
Magnesium (mg)	25,9	17,3		7%
Koper (mg)	0,03	0,02		3%
Jodium (µg)	1	0,69		1%

IJzer (mg)	0,77	0,51	7%
Selenium (µg)	0,32	0,21	0%
Zink (mg)	0,19	0,13	2%
Kalium (mg)	394	262	11%
Natrium (mg)	584	390	39%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	908	606		23%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	76,9	51,3		10%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,16	0,11		
Polysacchariden (g)	0,11	0,07		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,33	0,22		
Som van vetzuren (g)	4,4	2,9		
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