Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

37,5 kcal per maaltijd · 25 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 60 en% (waarvan suikers 59) · vet 10 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 13 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Groentemix, tomaat en groenten, diepvries, Pomodoro	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	156	104			2%
kcal (kcal)	37,5	25			2%
Eiwit (g)	1,2	0,77	12,3		2%
Koolhydraten (g)	5,6	3,8	60,1		2%
Suiker (g)	5,5	3,7	58,8		11%
Water (g)	139	92,6			9%
Vet (g)	0,41	0,27	9,8		0%
Cholesterol (mg)	0,57	0,38			0%
Vezels (g)	2,5	1,7	13,2		8%
Verzadigd (g)	0,05	0,04	1,3		0%
EOV (g)	0,03	0,02			0%
MOV (g)	0,14	0,09			1%
Omega 3 (g)	0,02	0,01			2%
Omega 6 (g)	0,12	0,08			1%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,01			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,10	0,06		9%
B2 (mg)	0,06	0,04		4%
B3 (mg)	1,3	0,85		7%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	44	29,3		59%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1	0,68		8%
K (µg)	15,6	10,4		22%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	30,3	20,2		10%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	22,5	15		2%
Fosfor (mg)	46,2	30,8		8%
Magnesium (mg)	15,3	10,2		4%
Koper (mg)	0,06	0,04		6%
Jodium (µg)	1,5	1		1%

IJzer (mg)	0,48	0,32	4%
Selenium (µg)	0,65	0,43	1%
Zink (mg)	0,27	0,18	3%
Kalium (mg)	388	259	11%
Natrium (mg)	7,7	5,1	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2153	1435		54%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	211	141		26%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,18	0,12		
Polysacchariden (g)	0,12	0,08		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,43	0,29		
Som van vetzuren (g)	0,23	0,15		
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	0,68		
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