Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

42 kcal per maaltijd · 28 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 32 en% · koolhydraten 41 en% (waarvan suikers 27) · vet 6 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 16 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Groentemix, wortel, bloemkool, erwt en boon	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	176	117			2%
kcal (kcal)	42	28			2%
Eiwit (g)	3,4	2,3	32,4		6%
Koolhydraten (g)	4,4	2,9	41,4		2%
Suiker (g)	2,9	1,9	27,1		6%
Water (g)	137	91			9%
Vet (g)	0,3	0,2	6,4		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,3	2,2	15,7		11%
Verzadigd (g)	0,12	0,08	2,5		1%
EOV (g)	0,05	0,03			0%
MOV (g)	0,33	0,22			1%
Omega 3 (g)	0,08	0,05			6%
Omega 6 (g)	0,26	0,17			3%
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)	0,12	0,08		11%
B2 (mg)	0,12	0,08		8%
B3 (mg)	2,6	1,7		15%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	63	42		84%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,44	0,29		3%
K (µg)	37	24,7		53%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	68,9	45,9		23%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	19,5	13		2%
Fosfor (mg)	60	40		11%
Magnesium (mg)	18	12		5%
Koper (mg)	0,08	0,05		8%
Jodium (µg)	1,5	1		1%

IJzer (mg)	1,1	0,7	10%
Selenium (µg)	3	2	4%
Zink (mg)	0,6	0,4	7%
Kalium (mg)	180	120	5%
Natrium (mg)	9,8	6,5	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	5340	3560		134%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	538	359		67%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,59	0,4		
Polysacchariden (g)	1,5	1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,43	0,29		
Som van vetzuren (g)	0,5	0,33		
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)	0,44	0,29		
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