Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

48 kcal per maaltijd · 32 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 27 en% · koolhydraten 45 en% (waarvan suikers 38) · vet 8 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 17 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Groentemix, wortel, boon, broccoli en bloemkool, diepvries	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	201	134			2%
kcal (kcal)	48	32			2%
Eiwit (g)	3,2	2,1	26,8		6%
Koolhydraten (g)	5,4	3,6	44,7		2%
Suiker (g)	4,6	3	38,0		9%
Water (g)	136	90,5			9%
Vet (g)	0,45	0,3	8,4		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	4	2,7	16,6		13%
Verzadigd (g)	0,08	0,05	1,5		0%
EOV (g)	0,02	0,01			0%
MOV (g)	0,24	0,16			1%
Omega 3 (g)	0,13	0,09			10%
Omega 6 (g)	0,1	0,07			1%
Omega 3 ALA (g)	0,13	0,09			12%
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)	0,14	0,10		9%
B3 (mg)	1,8	1,2		10%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	53,8	35,9		72%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,47	0,32		4%
K (µg)	73,5	49		105%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	111	73,8		37%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	50,6	33,8		5%
Fosfor (mg)	77	51,3		14%
Magnesium (mg)	27	18		8%
Koper (mg)	0,08	0,05		8%
Jodium (µg)	1,5	1		1%

IJzer (mg)	0,89	0,60	8%
Selenium (µg)	8,5	5,7	12%
Zink (mg)	0,6	0,4	7%
Kalium (mg)	536	358	15%
Natrium (mg)	16,3	10,8	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3314	2209		83%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	329	219		41%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,51	0,34		
Polysacchariden (g)	0,81	0,54		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,44	0,30		
Som van vetzuren (g)	0,34	0,23		
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)	0,47	0,32		
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