Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

63 kcal per maaltijd · 42 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 25 en% · koolhydraten 53 en% (waarvan suikers 38) · vet 8 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 12 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	264	176			3%
kcal (kcal)	63	42			3%
Eiwit (g)	3,9	2,6	24,6		7%
Koolhydraten (g)	8,3	5,5	52,8		3%
Suiker (g)	6	4	38,0		12%
Water (g)	131	87,3			9%
Vet (g)	0,55	0,37	7,8		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,8	2,6	12,2		13%
Verzadigd (g)	0,11	0,08	1,6		1%
EOV (g)	0,05	0,03			0%
MOV (g)	0,33	0,22			1%
Omega 3 (g)	0,11	0,07			8%
Omega 6 (g)	0,22	0,15			2%
Omega 3 ALA (g)	0,11	0,07			10%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,2	0,13		18%
B2 (mg)	0,09	0,06		5%
B3 (mg)	2,5	1,7		15%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	36,9	24,6		49%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,23	0,15		2%
K (µg)	42,8	28,5		61%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	90,5	60,3		30%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	51	34		5%
Fosfor (mg)	95,3	63,5		17%
Magnesium (mg)	34,5	23		10%
Koper (mg)	0,14	0,09		15%
Jodium (µg)	1,5	1		1%

IJzer (mg)	1,4	0,92	13%
Selenium (µg)	5	3,3	7%
Zink (mg)	0,88	0,59	10%
Kalium (mg)	529	353	15%
Natrium (mg)	12,2	8,1	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3066	2044		77%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	308	206		39%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,62	0,41		
Polysacchariden (g)	2,3	1,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,44	0,29		
Som van vetzuren (g)	0,49	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)	0,23	0,15		
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