Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

79,5 kcal per maaltijd · 53 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 63 en% (waarvan suikers 27) · vet 9 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 11 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Groentemix, wortel, broccoli, boon, paprika en maïs, diepvries, Amerikansekoitus	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	335	223			4%
kcal (kcal)	79,5	53			4%
Eiwit (g)	3,1	2,1	15,6		6%
Koolhydraten (g)	12,5	8,4	63,1		5%
Suiker (g)	5,3	3,6	26,8		11%
Water (g)	127	84,9			8%
Vet (g)	0,83	0,55	9,3		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	4,2	2,8	10,6		14%
Verzadigd (g)	0,12	0,08	1,4		1%
EOV (g)	0,09	0,06			0%
MOV (g)	0,38	0,25			2%
Omega 3 (g)	0,10	0,06			7%
Omega 6 (g)	0,28	0,18			3%
Omega 3 ALA (g)	0,10	0,06			9%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,14	0,09		12%
B2 (mg)	0,15	0,10		9%
B3 (mg)	2,2	1,5		13%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	86,5	57,7		115%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1	0,68		8%
K (µg)	54,4	36,3		78%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	91,9	61,3		31%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	35,3	23,5		4%
Fosfor (mg)	83,1	55,4		15%
Magnesium (mg)	32	21,3		9%
Koper (mg)	0,06	0,04		6%
Jodium (µg)	1,2	0,8		1%

IJzer (mg)	0,88	0,59	8%
Selenium (µg)	4	2,7	6%
Zink (mg)	0,43	0,29	5%
Kalium (mg)	484	322	14%
Natrium (mg)	14,0	9,3	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3210	2140		80%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	311	208		39%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,50	0,33		
Polysacchariden (g)	7,2	4,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,3	0,2		
Som van vetzuren (g)	0,6	0,4		
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