Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

51 kcal per maaltijd · 34 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 61 en% (waarvan suikers 50) · vet 6 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 15 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Groentemix, wortel en boon, diepvries, Aurinkokasvikset	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	215	143			3%
kcal (kcal)	51	34			3%
Eiwit (g)	2	1,3	15,8		4%
Koolhydraten (g)	7,7	5,2	60,7		3%
Suiker (g)	6,4	4,2	49,8		13%
Water (g)	134	89,3			9%
Vet (g)	0,35	0,23	6,1		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,7	2,5	14,6		12%
Verzadigd (g)	0,07	0,05	1,3		0%
EOV (g)	0,01	0,01			0%
MOV (g)	0,22	0,15			1%
Omega 3 (g)	0,08	0,06			6%
Omega 6 (g)	0,13	0,09			2%
Omega 3 ALA (g)	0,08	0,06			7%
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)	0,10	0,06		6%
B3 (mg)	1,6	1		9%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	19,9	13,3		27%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,37	0,25		3%
K (µg)	49,5	33		71%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	72,3	48,2		24%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	57,8	38,5		6%
Fosfor (mg)	60	40		11%
Magnesium (mg)	27	18		8%
Koper (mg)	0,09	0,06		10%
Jodium (µg)	1,5	1		1%

IJzer (mg)	0,9	0,6	8%
Selenium (µg)	2	1,3	3%
Zink (mg)	0,6	0,4	7%
Kalium (mg)	533	355	15%
Natrium (mg)	20,3	13,5	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	5852	3901		146%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	593	395		74%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,32	0,21		
Polysacchariden (g)	1,4	0,92		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,49	0,33		
Som van vetzuren (g)	0,3	0,2		
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)	0,37	0,25		
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