Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

61,5 kcal per maaltijd · 41 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 64 en% (waarvan suikers 46) · vet 7 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 16 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Groentemix, wortel, pastinaak en boon, diepvries, Maalaiskasvikset	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	258	172			3%
kcal (kcal)	61,5	41			3%
Eiwit (g)	1,7	1,1	10,7		3%
Koolhydraten (g)	9,8	6,5	63,9		4%
Suiker (g)	7,1	4,8	46,4		14%
Water (g)	131	87,1			9%
Vet (g)	0,46	0,31	6,8		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	5	3,3	16,1		17%
Verzadigd (g)	0,08	0,05	1,1		0%
EOV (g)	0,02	0,01			0%
MOV (g)	0,26	0,18			1%
Omega 3 (g)	0,05	0,04			4%
Omega 6 (g)	0,21	0,14			2%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,04			5%
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)	0,11	0,07		7%
B3 (mg)	1,5	1		9%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	18,1	12		24%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,63	0,42		5%
K (µg)	31,9	21,3		46%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	74,9	49,9		25%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	51,4	34,3		5%
Fosfor (mg)	66,8	44,5		12%
Magnesium (mg)	29,3	19,5		8%
Koper (mg)	0,09	0,06		10%
Jodium (µg)	1,5	1		1%

IJzer (mg)	0,78	0,52	7%
Selenium (µg)	4,8	3,2	7%
Zink (mg)	0,57	0,38	6%
Kalium (mg)	593	395	17%
Natrium (mg)	20	13,3	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	5793	3862		145%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	587	392		73%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,26	0,18		
Polysacchariden (g)	2,7	1,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,54	0,36		
Som van vetzuren (g)	0,36	0,24		
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)	0,63	0,42		
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