Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

85,5 kcal per maaltijd · 57 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 32 en% (waarvan suikers 32) · vet 54 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Groenten, uit de oven, met zout en olie	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	356	237			4%
kcal (kcal)	85,5	57			4%
Eiwit (g)	1,5	0,98	6,9		3%
Koolhydraten (g)	6,9	4,6	32,2		3%
Suiker (g)	6,8	4,6	32,0		14%
Water (g)	132	87,8			9%
Vet (g)	5,1	3,4	53,9		6%
Cholesterol (mg)	0,78	0,52			0%
Vezels (g)	2,7	1,8	6,2		9%
Verzadigd (g)	0,35	0,23	3,6		2%
EOV (g)	2,6	1,7			3%
MOV (g)	1,7	1,1			7%
Omega 3 (g)	0,48	0,32			35%
Omega 6 (g)	1,2	0,81			14%
Omega 3 ALA (g)	0,48	0,32			43%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,06		8%
B2 (mg)	0,10	0,07		6%
B3 (mg)	1,3	0,9		8%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	95,1	63,4		127%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	2,5	1,7		20%
K (µg)	15,2	10,2		22%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	54,5	36,3		18%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	31,8	21,2		3%
Fosfor (mg)	66,2	44,1		12%
Magnesium (mg)	27,9	18,6		8%
Koper (mg)	0,05	0,03		6%
Jodium (µg)	22,6	15		15%

IJzer (mg)	1,1	0,73	10%
Selenium (µg)	0,6	0,4	1%
Zink (mg)	0,44	0,29	5%
Kalium (mg)	538	359	15%
Natrium (mg)	333	222	22%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3246	2164		81%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	299	200		37%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,23	0,16		
Polysacchariden (g)	0,05	0,03		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,26	0,17		
Som van vetzuren (g)	4,6	3,1		
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)	2,5	1,7		
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