Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

134 kcal per maaltijd · 89 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 26 en% (waarvan suikers 15) · vet 65 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 2 en% · alcohol 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Groentesaus, Chinees, zoetzuur	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	569	379			7%
kcal (kcal)	134	89			7%
Eiwit (g)	1,5	0,99	4,4		3%
Koolhydraten (g)	8,8	5,8	26,2		3%
Suiker (g)	4,9	3,3	14,7		10%
Water (g)	111	74,1			7%
Vet (g)	9,7	6,5	65,3		11%
Cholesterol (mg)	4,1	2,8			1%
Vezels (g)	1,1	0,73	1,6		4%
Verzadigd (g)	1,9	1,3	12,9		9%
EOV (g)	4,6	3,1			5%
MOV (g)	2,6	1,7			11%
Omega 3 (g)	0,7	0,47			52%
Omega 6 (g)	1,9	1,3			21%
Omega 3 ALA (g)	0,7	0,47			63%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,03		4%
B2 (mg)	0,05	0,03		3%
B3 (mg)	0,85	0,57		5%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	23,2	15,5		31%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,2	1,4		17%
K (µg)	15,3	10,2		22%
A (µg)	35,2	23,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	23,4	15,6		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	24,9	16,6		2%
Fosfor (mg)	37,5	25		7%
Magnesium (mg)	8,7	5,8		2%
Koper (mg)	0,06	0,04		7%
Jodium (µg)	23,5	15,7		16%

IJzer (mg)	1,0	0,66	9%
Selenium (µg)	0,57	0,38	1%
Zink (mg)	0,3	0,2	3%
Kalium (mg)	205	137	6%
Natrium (mg)	1208	805	81%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	422	281		11%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	68,2	45,4		9%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,22	0,15		
Polysacchariden (g)	3,8	2,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0,38	0,25		
Organische zuren (g)	0,28	0,18		
Som van vetzuren (g)	9,3	6,2		
Transvetten (g)	0,05	0,03		
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)	2,2	1,4		
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