Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

49,5 kcal per maaltijd · 33 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 36 en% (waarvan suikers 35) · vet 45 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 8 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Groentesaus, met tomaat	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	210	140			3%
kcal (kcal)	49,5	33			2%
Eiwit (g)	1,3	0,84	10,2		2%
Koolhydraten (g)	4,5	3	36,2		2%
Suiker (g)	4,3	2,9	34,6		9%
Water (g)	134	89,1			9%
Vet (g)	2,5	1,7	45,2		3%
Cholesterol (mg)	0,53	0,35			0%
Vezels (g)	1,9	1,3	7,7		6%
Verzadigd (g)	0,18	0,12	3,3		1%
EOV (g)	1,2	0,78			1%
MOV (g)	0,84	0,56			3%
Omega 3 (g)	0,23	0,15			17%
Omega 6 (g)	0,6	0,4			7%
Omega 3 ALA (g)	0,23	0,15			21%
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)	0,04	0,03		3%
B3 (mg)	0,80	0,53		5%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	14,6	9,8		20%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,98	0,65		8%
K (µg)	16,3	10,8		23%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	30	20		10%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	30,4	20,3		3%
Fosfor (mg)	57	38		10%
Magnesium (mg)	20,7	13,8		6%
Koper (mg)	0,06	0,04		6%
Jodium (µg)	20,4	13,6		14%

IJzer (mg)	0,68	0,45	6%
Selenium (µg)	1,5	0,98	2%
Zink (mg)	0,32	0,22	4%
Kalium (mg)	416	278	12%
Natrium (mg)	318	212	21%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	847	565		21%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	76,9	51,3		10%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,2	0,13		
Polysacchariden (g)	0,21	0,14		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,36	0,24		
Som van vetzuren (g)	2,2	1,5		
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)	0,98	0,65		
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