Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

37 kcal per maaltijd · 74 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 22 en% · koolhydraten 37 en% (waarvan suikers 25) · vet 35 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Groenteschotel met vlees, turlu, turks bereid, in blik of glas	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	154	308			2%
kcal (kcal)	37	74			2%
Eiwit (g)	2	4,1	22,2		4%
Koolhydraten (g)	3,4	6,8	36,8		1%
Suiker (g)	2,4	4,7	25,4		5%
Water (g)	42,2	84,3			3%
Vet (g)	1,5	2,9	35,3		2%
Cholesterol (mg)	4,5	9			2%
Vezels (g)	0,95	1,9	5,1		3%
Verzadigd (g)	0,4	0,8	9,7		2%
EOV (g)	0,6	1,2			1%
MOV (g)	0,35	0,7			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,3	0,6			3%
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,03		1%
B2 (mg)	0,02	0,03		1%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,11	0,22		7%
B12 (µg)	–	–		–
C (mg)	1	2		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	–	–		
B11 / Foliumzuur (µg)	–	–		–

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	7	14		1%
Fosfor (mg)	–	–		–
Magnesium (mg)	–	–		–
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,25	0,5	2%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	–	–	–
Kalium (mg)	140	280	4%
Natrium (mg)	173	346	12%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	–	–		–
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0,5	1		1%
Eiwit dierlijk (g)	1,6	3,1		3%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	1,1	2,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,4	2,8		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
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)	0,01	0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,06	0,12		
IJzer haem (mg)	0,05	0,1		
IJzer non-haem (mg)	0,2	0,4		
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