# Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

**Voedingswaardewijzer**
29 november 2026

## 403 kcal per maaltijd · 161 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 35 en% (waarvan suikers 16) · vet 44 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 4 en%.

## Ingrediënten

| Voedingsmiddel | Hoeveelheid |
|---|---|
| Härkis, groentewok, met wokgroenten | 250 g |

## Macronutriënten

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | en% | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|---|
| kJ (kJ) | 1690 | 676 | | | 20% |
| kcal (kcal) | 403 | 161 | | | 20% |
| Eiwit (g) | 16,5 | 6,6 | 16,4 | | 29% |
| Koolhydraten (g) | 35,6 | 14,2 | 35,4 | | 14% |
| Suiker (g) | 16,6 | 6,6 | 16,5 | | 33% |
| Water (g) | 178 | 71,1 | | | 12% |
| Vet (g) | 19,6 | 7,8 | 43,9 | | 22% |
| Cholesterol (mg) | 0,9 | 0,36 | | | 0% |
| Vezels (g) | 8,1 | 3,3 | 4,0 | | 27% |
| Verzadigd (g) | 1,4 | 0,54 | 3,0 | | 6% |
| EOV (g) | 10,6 | 4,2 | | | 12% |
| MOV (g) | 6,8 | 2,7 | | | 28% |
| Omega 3 (g) | 1,9 | 0,77 | | | 142% |
| Omega 6 (g) | 4,9 | 1,9 | | | 55% |
| Omega 3 ALA (g) | 1,9 | 0,77 | | | 174% |
| Omega 3 EPA+DHA (g) | 0 | 0 | | | 0% |

## Vitaminen

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| B1 (mg) | 0,28 | 0,11 | | 26% |
| B2 (mg) | 0,22 | 0,09 | | 14% |
| B3 (mg) | 4,1 | 1,6 | | 24% |
| B6 (mg) | – | – | | – |
| B12 (µg) | 0 | 0 | | 0% |
| C (mg) | 81,3 | 32,5 | | 108% |
| D (µg) | 0 | 0 | | 0% |
| E (mg) | 5 | 2 | | 39% |
| K (µg) | 50,6 | 20,2 | | 72% |
| A (µg) | 0 | 0 | | |
| B11 / Foliumzuur (µg) | 125 | 50 | | 42% |

## Mineralen

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| Calcium (mg) | 68,3 | 27,3 | | 7% |
| Fosfor (mg) | 177 | 70,9 | | 32% |
| Magnesium (mg) | 76,4 | 30,5 | | 22% |
| Koper (mg) | 0,21 | 0,08 | | 24% |
| Jodium (µg) | 1,9 | 0,74 | | 1% |

| | | | |
|---|---|---|---|
| IJzer (mg) | 2,7 | 1,1 | 24% |
| Selenium (µg) | 5,6 | 2,2 | 8% |
| Zink (mg) | 1 | 0,41 | 11% |
| Kalium (mg) | 763 | 305 | 22% |
| Natrium (mg) | 971 | 388 | 65% |

## Overig

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| Beta-caroteen (µg) | 3298 | 1319 | | 82% |
| Alfa-caroteen (µg) | – | – | | – |
| Luteine (µg) | – | – | | – |
| Zeaxanthine (µg) | – | – | | – |
| Lycopeen (µg) | – | – | | – |
| RAE (µg) | 286 | 115 | | 36% |
| Beta-cryptoxanthine (µg) | – | – | | – |

## Details

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| K1 (µg) | – | – | | |
| Eiwit plantaardig (g) | – | – | | – |
| Eiwit dierlijk (g) | – | – | | – |
| Stikstof (g) | 2,6 | 1,1 | | |
| Polysacchariden (g) | 19 | 7,6 | | |
| K2 (µg) | – | – | | |
| Polyolen (g) | 0 | 0 | | |
| Alcohol (g) | 0 | 0 | | |
| Organische zuren (g) | 0,43 | 0,17 | | |
| Som van vetzuren (g) | 18,7 | 7,5 | | |
| 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) | 5 | 2 | | |
| 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