Recept

Recept · 1 maaltijd · 450 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

563 kcal per maaltijd · 125 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 40 en% (waarvan suikers 16) · vet 40 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Härkis, noedelwok	450 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2349	522			28%
kcal (kcal)	563	125			28%
Eiwit (g)	21,4	4,8	15,2		38%
Koolhydraten (g)	56,9	12,7	40,5		22%
Suiker (g)	23,1	5,1	16,4		46%
Water (g)	355	78,9			24%
Vet (g)	24,9	5,5	39,8		28%
Cholesterol (mg)	1,9	0,43			1%
Vezels (g)	11,1	2,5	4,0		37%
Verzadigd (g)	2	0,45	3,2		9%
EOV (g)	13,2	2,9			15%
MOV (g)	8,4	1,9			34%
Omega 3 (g)	2,4	0,53			173%
Omega 6 (g)	6	1,3			68%
Omega 3 ALA (g)	2,4	0,53			212%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,28	0,06		25%
B2 (mg)	0,32	0,07		20%
B3 (mg)	5,5	1,2		33%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	141	31,4		188%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	7,6	1,7		59%
K (µg)	93,3	20,7		133%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	112	25		37%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	123	27,3		12%
Fosfor (mg)	252	56,1		46%
Magnesium (mg)	88,2	19,6		25%
Koper (mg)	0,31	0,07		34%
Jodium (µg)	45,3	10,1		30%

IJzer (mg)	4,9	1,1	45%
Selenium (µg)	10,6	2,3	15%
Zink (mg)	1,7	0,39	19%
Kalium (mg)	1225	272	35%
Natrium (mg)	1834	408	122%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	9671	2149		242%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	932	207		116%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,4	0,76		
Polysacchariden (g)	33,8	7,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,59	0,13		
Som van vetzuren (g)	23,7	5,3		
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)	7,6	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