Recept

Recept · 1 maaltijd · 450 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

284 kcal per maaltijd · 63 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 63 en% (waarvan suikers 12) · vet 23 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Hutspot, zonder vlees, bereid	450 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1193	265			14%
kcal (kcal)	284	63			14%
Eiwit (g)	5	1,1	7,0		9%
Koolhydraten (g)	45	10	63,5		17%
Suiker (g)	8,6	1,9	12,1		17%
Water (g)	382	84,8			25%
Vet (g)	7,2	1,6	22,9		8%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	8,6	1,9	6,0		29%
Verzadigd (g)	2,7	0,6	8,6		12%
EOV (g)	2,7	0,6			3%
MOV (g)	1,4	0,3			6%
Omega 3 (g)	0,45	0,1			33%
Omega 6 (g)	0,9	0,2			10%
Omega 3 ALA (g)	0,27	0,06			24%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,18	0,04		16%
B2 (mg)	0,05	0,01		3%
B3 (mg)	3,6	0,8		21%
B6 (mg)	0,54	0,12		36%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	22,5	5		30%
D (µg)	0,45	0,1		5%
E (mg)	3,2	0,7		24%
K (µg)	10,8	2,4		15%
A (µg)	63	14		
B11 / Foliumzuur (µg)	72,9	16,2		24%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	76,5	17		8%
Fosfor (mg)	135	30		25%
Magnesium (mg)	54	12		15%
Koper (mg)	0,27	0,06		30%
Jodium (µg)	9	2		6%

IJzer (mg)	1,4	0,3	12%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	1	0,23	12%
Kalium (mg)	1058	235	30%
Natrium (mg)	90	20	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	14135	3141		353%
Alfa-caroteen (µg)	4473	994		639%
Luteine (µg)	464	103		23%
Zeaxanthine (µg)	18	4		9%
Lycopeen (µg)	4,5	1		0%
RAE (µg)	1427	317		178%
Beta-cryptoxanthine (µg)	4,5	1		2%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	10,8	2,4		
Eiwit plantaardig (g)	5	1,1		9%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	36,5	8,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	6,8	1,5		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	3,2	0,7		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	1,8	0,4		
Delta-tocoferol (mg)	0,45	0,1		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,4	0,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	2790	620		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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