Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

168 kcal per maaltijd · 67 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 49 en% · koolhydraten 19 en% (waarvan suikers 10) · vet 28 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kalkoen-groentewok	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	708	283			8%
kcal (kcal)	168	67			8%
Eiwit (g)	20,6	8,3	49,3		37%
Koolhydraten (g)	8	3,2	19,1		3%
Suiker (g)	4,4	1,7	10,4		9%
Water (g)	222	88,8			15%
Vet (g)	5,1	2	27,5		6%
Cholesterol (mg)	37,9	15,2			13%
Vezels (g)	3,4	1,4	4,1		11%
Verzadigd (g)	0,67	0,27	3,6		3%
EOV (g)	2,4	0,95			3%
MOV (g)	1,6	0,64			7%
Omega 3 (g)	0,39	0,15			28%
Omega 6 (g)	1,2	0,48			13%
Omega 3 ALA (g)	0,37	0,15			33%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			8%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,18	0,07		17%
B2 (mg)	0,43	0,17		27%
B3 (mg)	11,8	4,7		69%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,58	0,23		21%
C (mg)	48,1	19,3		64%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,1	0,83		16%
K (µg)	34,3	13,7		49%
A (µg)	10,3	4,1		
B11 / Foliumzuur (µg)	67,1	26,8		22%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	35,1	14,1		4%
Fosfor (mg)	228	91,3		42%
Magnesium (mg)	40,2	16,1		11%
Koper (mg)	0,2	0,08		22%
Jodium (µg)	6,9	2,8		5%

IJzer (mg)	1,9	0,75	17%
Selenium (µg)	24,5	9,8	35%
Zink (mg)	2,4	0,96	27%
Kalium (mg)	793	317	23%
Natrium (mg)	436	174	29%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1168	467		29%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	107	42,7		13%
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	1,4		
Polysacchariden (g)	3,6	1,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,30	0,12		
Som van vetzuren (g)	4,7	1,9		
Transvetten (g)	< 0,01	< 0,01		
EPA (g)	0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,1	0,83		
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