Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

203 kcal per maaltijd · 135 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 44 en% · koolhydraten 6 en% (waarvan suikers 4) · vet 49 en% (waarvan verzadigd 16) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kalkoensaus, met groenten en kookroom (15% plantaardig vet)	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	845	563			10%
kcal (kcal)	203	135			10%
Eiwit (g)	22,1	14,7	43,6		39%
Koolhydraten (g)	3	2	5,8		1%
Suiker (g)	2,2	1,5	4,3		4%
Water (g)	108	72			7%
Vet (g)	11	7,4	49,0		12%
Cholesterol (mg)	44,5	29,7			15%
Vezels (g)	1,2	0,78	1,2		4%
Verzadigd (g)	3,7	2,5	16,4		17%
EOV (g)	4,3	2,9			5%
MOV (g)	2,1	1,4			9%
Omega 3 (g)	0,49	0,33			36%
Omega 6 (g)	1,6	1,1			18%
Omega 3 ALA (g)	0,47	0,31			42%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			8%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,10	0,07		9%
B2 (mg)	0,18	0,12		11%
B3 (mg)	8,8	5,9		52%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,68	0,45		24%
C (mg)	12,8	8,5		17%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,2	0,79		9%
K (µg)	25,5	17		36%
A (µg)	22,7	15,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	30,8	20,5		10%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	28,4	18,9		3%
Fosfor (mg)	149	99,6		27%
Magnesium (mg)	22	14,7		6%
Koper (mg)	0,05	0,03		6%
Jodium (µg)	34,4	22,9		23%

IJzer (mg)	0,99	0,66	9%
Selenium (µg)	20,1	13,4	29%
Zink (mg)	2,3	1,5	26%
Kalium (mg)	305	203	9%
Natrium (mg)	490	327	33%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1539	1026		38%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	161	107		20%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,5	2,4		
Polysacchariden (g)	0,78	0,52		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,18	0,12		
Som van vetzuren (g)	10,7	7,1		
Transvetten (g)	0,02	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)	1,2	0,79		
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