Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

207 kcal per maaltijd · 138 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 43 en% · koolhydraten 6 en% (waarvan suikers 5) · vet 48 en% (waarvan verzadigd 23) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	867	578			10%
kcal (kcal)	207	138			10%
Eiwit (g)	22,3	14,9	43,1		40%
Koolhydraten (g)	3	2	5,9		1%
Suiker (g)	2,6	1,7	5,0		5%
Water (g)	108	72			7%
Vet (g)	11	7,4	47,9		12%
Cholesterol (mg)	58,7	39,1			20%
Vezels (g)	1,2	0,78	1,1		4%
Verzadigd (g)	5,4	3,6	23,4		24%
EOV (g)	3,6	2,4			4%
MOV (g)	1,4	0,93			6%
Omega 3 (g)	0,31	0,21			23%
Omega 6 (g)	1	0,69			12%
Omega 3 ALA (g)	0,29	0,19			26%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			8%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,11	0,07		10%
B2 (mg)	0,23	0,15		14%
B3 (mg)	9	6		53%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,77	0,51		27%
C (mg)	13	8,7		17%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,3	0,89		10%
K (µg)	26,9	18,0		38%
A (µg)	77,7	51,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	32,9	21,9		11%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	39,1	26,1		4%
Fosfor (mg)	183	122		33%
Magnesium (mg)	24,8	16,5		7%
Koper (mg)	0,05	0,03		6%
Jodium (µg)	36,9	24,6		25%

IJzer (mg)	1	0,67	9%
Selenium (µg)	20,7	13,8	30%
Zink (mg)	2,4	1,6	27%
Kalium (mg)	315	210	9%
Natrium (mg)	525	350	35%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1571	1047		39%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	212	142		27%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,6	2,4		
Polysacchariden (g)	0,44	0,29		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,4	0,93		
Som van vetzuren (g)	10,6	7,1		
Transvetten (g)	0,21	0,14		
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)	1,3	0,89		
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