Recept

Recept · 1 maaltijd · 450 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

675 kcal per maaltijd · 150 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 32 en% (waarvan suikers 2) · vet 50 en% (waarvan verzadigd 15) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kebab, met rijst	450 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2822	627			34%
kcal (kcal)	675	150			34%
Eiwit (g)	27,4	6,1	16,2		49%
Koolhydraten (g)	54,3	12,1	32,2		21%
Suiker (g)	3,6	0,80	2,1		7%
Water (g)	277	61,5			18%
Vet (g)	37,7	8,4	50,2		42%
Cholesterol (mg)	119	26,5			40%
Vezels (g)	4,2	0,94	1,3		14%
Verzadigd (g)	10,9	2,4	14,5		49%
EOV (g)	14,6	3,2			16%
MOV (g)	9,2	2			38%
Omega 3 (g)	1,5	0,34			113%
Omega 6 (g)	7,6	1,7			85%
Omega 3 ALA (g)	1,5	0,34			138%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,11	0,03		10%
B2 (mg)	0,18	0,04		11%
B3 (mg)	10	2,2		59%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,5	0,34		55%
C (mg)	5,9	1,3		8%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	6,4	1,4		49%
K (µg)	36,2	8		52%
A (µg)	60,6	13,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	22,3	4,9		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	40,4	9		4%
Fosfor (mg)	273	60,6		50%
Magnesium (mg)	53,6	11,9		15%
Koper (mg)	0,28	0,06		31%
Jodium (µg)	22,7	5,1		15%

IJzer (mg)	3,2	0,72	29%
Selenium (µg)	34,6	7,7	49%
Zink (mg)	7,5	1,7	83%
Kalium (mg)	556	124	16%
Natrium (mg)	1223	272	82%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	184	40,8		5%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	75,6	16,8		9%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,4	0,98		
Polysacchariden (g)	49,5	11		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,25	0,06		
Som van vetzuren (g)	35	7,8		
Transvetten (g)	0,3	0,07		
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)	6,4	1,4		
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