Recept

Recept · 1 maaltijd · 300 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

159 kcal per maaltijd · 53 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 37 en% · koolhydraten 47 en% (waarvan suikers 25) · vet 5 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 10 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Koolovenschotel, met rijst en sojagehakt	300 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	669	223			8%
kcal (kcal)	159	53			8%
Eiwit (g)	14,8	4,9	37,2		26%
Koolhydraten (g)	18,7	6,2	47,1		7%
Suiker (g)	10,1	3,4	25,3		20%
Water (g)	232	77,3			15%
Vet (g)	0,86	0,29	4,9		1%
Cholesterol (mg)	0,51	0,17			0%
Vezels (g)	7,8	2,6	9,8		26%
Verzadigd (g)	0,13	0,04	0,7		1%
EOV (g)	0,14	0,05			0%
MOV (g)	0,42	0,14			2%
Omega 3 (g)	0,06	0,02			5%
Omega 6 (g)	0,35	0,12			4%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,02			6%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,23	0,08		21%
B2 (mg)	0,12	0,04		8%
B3 (mg)	4	1,3		24%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	29,3	9,8		39%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,16	0,05		1%
K (µg)	71,9	24		103%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	82,9	27,6		28%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	127	42,2		13%
Fosfor (mg)	246	82		45%
Magnesium (mg)	101	33,8		29%
Koper (mg)	0,57	0,19		63%
Jodium (µg)	29,3	9,8		20%

IJzer (mg)	4	1,3	37%
Selenium (µg)	12,3	4,1	18%
Zink (mg)	1,7	0,58	19%
Kalium (mg)	1075	358	31%
Natrium (mg)	444	148	30%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2044	681		51%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	206	68,7		26%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,4	0,79		
Polysacchariden (g)	8,7	2,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,37	0,12		
Som van vetzuren (g)	0,68	0,23		
Transvetten (g)	0	0		
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)	0,16	0,05		
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