Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

273 kcal per maaltijd · 78 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 65 en% (waarvan suikers 24) · vet 15 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Koolovenschotel, zonder vlees, met ei en melk	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1159	331			14%
kcal (kcal)	273	78			14%
Eiwit (g)	10,1	2,9	14,8		18%
Koolhydraten (g)	44,7	12,8	65,4		17%
Suiker (g)	16,7	4,8	24,4		33%
Water (g)	282	80,6			19%
Vet (g)	4,5	1,3	14,8		5%
Cholesterol (mg)	61,6	17,6			21%
Vezels (g)	6,5	1,9	4,8		22%
Verzadigd (g)	1,8	0,51	5,9		8%
EOV (g)	1,5	0,42			2%
MOV (g)	0,72	0,21			3%
Omega 3 (g)	0,21	0,06			15%
Omega 6 (g)	0,5	0,14			6%
Omega 3 ALA (g)	0,19	0,05			17%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	< 0,01			6%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,2	0,06		18%
B2 (mg)	0,37	0,11		23%
B3 (mg)	3,9	1,1		23%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,77	0,22		28%
C (mg)	55,4	15,8		74%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,64	0,18		5%
K (µg)	127	36,2		181%
A (µg)	56,2	16,1		
B11 / Foliumzuur (µg)	67,8	19,4		23%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	230	65,7		23%
Fosfor (mg)	237	67,8		43%
Magnesium (mg)	50,8	14,5		14%
Koper (mg)	0,15	0,04		17%
Jodium (µg)	59,6	17		40%

IJzer (mg)	1,3	0,37	12%
Selenium (µg)	34	9,7	49%
Zink (mg)	1,5	0,42	16%
Kalium (mg)	805	230	23%
Natrium (mg)	608	174	41%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1069	306		27%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	158	45,2		20%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,6	0,46		
Polysacchariden (g)	28	8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,72	0,21		
Som van vetzuren (g)	4	1,1		
Transvetten (g)	0,03	0,01		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,02	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,64	0,18		
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