Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

198 kcal per maaltijd · 79 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 42 en% (waarvan suikers 27) · vet 41 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Koolrolletjes, gevuld met paddenstoelen	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	825	330			10%
kcal (kcal)	198	79			10%
Eiwit (g)	5,2	2,1	10,6		9%
Koolhydraten (g)	20,5	8,2	41,5		8%
Suiker (g)	13,2	5,3	26,7		26%
Water (g)	211	84,3			14%
Vet (g)	9,1	3,6	41,3		10%
Cholesterol (mg)	35	14			12%
Vezels (g)	5,5	2,2	5,6		18%
Verzadigd (g)	2,1	0,86	9,8		10%
EOV (g)	3,9	1,6			4%
MOV (g)	2,3	0,92			9%
Omega 3 (g)	0,63	0,25			46%
Omega 6 (g)	1,6	0,65			18%
Omega 3 ALA (g)	0,62	0,25			56%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	< 0,01			4%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,14	0,06		13%
B2 (mg)	0,26	0,1		16%
B3 (mg)	4,2	1,7		25%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,2	0,08		7%
C (mg)	43,6	17,4		58%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,5	0,6		12%
K (µg)	113	45,1		161%
A (µg)	55,4	22,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	51,4	20,6		17%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	85	34		9%
Fosfor (mg)	115	45,9		21%
Magnesium (mg)	28,6	11,4		8%
Koper (mg)	0,17	0,07		19%
Jodium (µg)	26,4	10,5		18%

IJzer (mg)	2,0	0,78	18%
Selenium (µg)	27,9	11,2	40%
Zink (mg)	0,76	0,3	8%
Kalium (mg)	620	248	18%
Natrium (mg)	346	138	23%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	116	46,5		3%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	62,2	24,9		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,84	0,34		
Polysacchariden (g)	7,4	2,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,55	0,22		
Som van vetzuren (g)	8,5	3,4		
Transvetten (g)	0,06	0,02		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,5	0,6		
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