Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

190 kcal per maaltijd · 76 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 19 en% · koolhydraten 46 en% (waarvan suikers 28) · vet 27 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 7 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Koolrolletjes, met sojagehakt	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	798	319			9%
kcal (kcal)	190	76			10%
Eiwit (g)	9,2	3,7	19,3		16%
Koolhydraten (g)	22	8,8	46,3		8%
Suiker (g)	13,5	5,4	28,5		27%
Water (g)	202	80,8			13%
Vet (g)	5,7	2,3	26,8		6%
Cholesterol (mg)	45	18			15%
Vezels (g)	6,3	2,5	6,7		21%
Verzadigd (g)	1,5	0,61	7,2		7%
EOV (g)	2,3	0,91			3%
MOV (g)	1,3	0,54			5%
Omega 3 (g)	0,36	0,14			26%
Omega 6 (g)	0,96	0,39			11%
Omega 3 ALA (g)	0,35	0,14			31%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	< 0,01			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,16	0,07		15%
B2 (mg)	0,15	0,06		9%
B3 (mg)	2,8	1,1		16%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,25	0,1		9%
C (mg)	43,8	17,5		58%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,9	0,36		7%
K (µg)	113	45		161%
A (µg)	49,7	19,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	67,4	26,9		22%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	112	44,7		11%
Fosfor (mg)	160	64		29%
Magnesium (mg)	55,5	22,2		16%
Koper (mg)	0,26	0,1		29%
Jodium (µg)	39,7	15,9		26%

IJzer (mg)	2,2	0,87	20%
Selenium (µg)	23,9	9,5	34%
Zink (mg)	1	0,41	11%
Kalium (mg)	734	294	21%
Natrium (mg)	532	213	35%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	119	47,4		3%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	55,8	22,3		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,5	0,59		
Polysacchariden (g)	8,5	3,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,55	0,22		
Som van vetzuren (g)	5,2	2,1		
Transvetten (g)	0,04	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)	0,9	0,36		
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