Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

140 kcal per maaltijd · 187 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 40 en% (waarvan suikers 4) · vet 42 en% (waarvan verzadigd 18) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kroket met vlees, diepvries, onbereid	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	587	782			7%
kcal (kcal)	140	187			7%
Eiwit (g)	5,7	7,6	16,3		10%
Koolhydraten (g)	14,2	18,9	40,4		5%
Suiker (g)	1,3	1,7	3,6		3%
Water (g)	46,5	62			3%
Vet (g)	6,5	8,7	41,9		7%
Cholesterol (mg)	9	12			3%
Vezels (g)	1,1	1,5	1,6		4%
Verzadigd (g)	2,9	3,8	18,3		13%
EOV (g)	2,3	3			3%
MOV (g)	0,9	1,2			4%
Omega 3 (g)	0,08	0,1			5%
Omega 6 (g)	0,83	1,1			9%
Omega 3 ALA (g)	0,08	0,11			7%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,08		5%
B2 (mg)	0,04	0,05		2%
B3 (mg)	1,7	2,2		10%
B6 (mg)	0,02	0,03		2%
B12 (µg)	0,26	0,34		9%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	2,6	3,5		20%
K (µg)	13,9	18,5		20%
A (µg)	3	4		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,2	8,2		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	9,8	13		1%
Fosfor (mg)	53,3	71		10%
Magnesium (mg)	12	16		3%
Koper (mg)	0,06	0,08		7%
Jodium (µg)	0	0		0%

IJzer (mg)	0,75	1	7%
Selenium (µg)	2,3	3	3%
Zink (mg)	0,83	1,1	9%
Kalium (mg)	82,5	110	2%
Natrium (mg)	401	535	27%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	3	4		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	2,5	3,3		
Eiwit plantaardig (g)	2,4	3,2		4%
Eiwit dierlijk (g)	3,2	4,3		6%
Stikstof (g)	0,9	1,2		
Polysacchariden (g)	13	17,3		
K2 (µg)	11,4	15,2		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	6	8		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,6	3,4		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,53	0,7		
Delta-tocoferol (mg)	0,15	0,2		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,02	0,02		
IJzer haem (mg)	0,23	0,3		
IJzer non-haem (mg)	0,53	0,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	3	4		
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