Recept

Recept · 1 maaltijd · 70 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

173 kcal per maaltijd · 247 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 35 en% (waarvan suikers 2) · vet 51 en% (waarvan verzadigd 22) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kroket oven- vlees diepvries onbereid	70 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	722	1031			9%
kcal (kcal)	173	247			9%
Eiwit (g)	5,7	8,1	13,1		10%
Koolhydraten (g)	15,1	21,5	34,8		6%
Suiker (g)	0,77	1,1	1,8		2%
Water (g)	38,6	55,2			3%
Vet (g)	9,8	14	51,0		11%
Cholesterol (mg)	8,4	12			3%
Vezels (g)	0,84	1,2	1,0		3%
Verzadigd (g)	4,3	6,1	22,2		19%
EOV (g)	3,4	4,8			4%
MOV (g)	1,3	1,9			5%
Omega 3 (g)	0,14	0,2			10%
Omega 6 (g)	1,3	1,8			14%
Omega 3 ALA (g)	0,13	0,18			11%
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)	1,5	2,2		9%
B6 (mg)	0,02	0,03		1%
B12 (µg)	0,24	0,34		9%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	2,5	3,5		19%
K (µg)	13,0	18,5		19%
A (µg)	2,8	4		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,7	8,2		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	9,1	13		1%
Fosfor (mg)	49,7	71		9%
Magnesium (mg)	11,2	16		3%
Koper (mg)	0,06	0,08		6%
Jodium (µg)	0	0		0%

IJzer (mg)	0,7	1	6%
Selenium (µg)	2,1	3	3%
Zink (mg)	0,77	1,1	9%
Kalium (mg)	77	110	2%
Natrium (mg)	354	506	24%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	2,8	4		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	2,3	3,3		
Eiwit plantaardig (g)	2,5	3,5		4%
Eiwit dierlijk (g)	3,2	4,6		6%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	14,3	20,4		
K2 (µg)	10,6	15,2		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	9	12,9		
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)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	2,4	3,4		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,49	0,7		
Delta-tocoferol (mg)	0,14	0,2		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,01	0,02		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,02		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,03	0,04		
IJzer haem (mg)	0,21	0,3		
IJzer non-haem (mg)	0,49	0,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	2,8	4		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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