Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

153 kcal per maaltijd · 204 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 17 en% · koolhydraten 41 en% (waarvan suikers 5) · vet 40 en% (waarvan verzadigd 14) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kroket vlees, bereid in de oven, bevat vlees	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	641	855			8%
kcal (kcal)	153	204			8%
Eiwit (g)	6,7	8,9	17,5		12%
Koolhydraten (g)	15,7	20,9	41,0		6%
Suiker (g)	2,0	2,6	5,1		4%
Water (g)	43,2	57,6			3%
Vet (g)	6,8	9	39,7		8%
Cholesterol (mg)	10,5	14			4%
Vezels (g)	1,4	1,9	1,9		5%
Verzadigd (g)	2,3	3,1	13,7		10%
EOV (g)	2,6	3,4			3%
MOV (g)	1,4	1,9			6%
Omega 3 (g)	0,08	0,1			5%
Omega 6 (g)	1,4	1,8			15%
Omega 3 ALA (g)	0,10	0,13			9%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,09		6%
B2 (mg)	0,05	0,06		3%
B3 (mg)	0,75	1		4%
B6 (mg)	0,03	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)	–	–		–
A (µg)	2,3	3		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,2	8,2		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	11,3	15		1%
Fosfor (mg)	63	84		11%
Magnesium (mg)	12,8	17		4%
Koper (mg)	0,07	0,09		8%
Jodium (µg)	0	0		0%

IJzer (mg)	0,9	1,2	8%
Selenium (µg)	3	4	4%
Zink (mg)	0,9	1,2	10%
Kalium (mg)	86,3	115	2%
Natrium (mg)	409	545	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)	2,3	3		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	2,7	3,6		5%
Eiwit dierlijk (g)	4	5,3		7%
Stikstof (g)	1,1	1,4		
Polysacchariden (g)	13,7	18,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	6,4	8,5		
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)	2,6	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)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,02	0,02		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,02	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)	0,02	0,02		
IJzer haem (mg)	0,3	0,4		
IJzer non-haem (mg)	0,6	0,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	2,3	3		
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