Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

514 kcal per maaltijd · 257 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 17 en% · koolhydraten 3 en% (waarvan suikers 3) · vet 79 en% (waarvan verzadigd 15) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Lamscurry	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2128	1064			25%
kcal (kcal)	514	257			26%
Eiwit (g)	22,2	11,1	17,2		40%
Koolhydraten (g)	3,4	1,7	2,6		1%
Suiker (g)	3,2	1,6	2,5		6%
Water (g)	132	65,8			9%
Vet (g)	45,2	22,6	79,2		51%
Cholesterol (mg)	56,7	28,4			19%
Vezels (g)	2	1	0,8		7%
Verzadigd (g)	8,6	4,3	15,0		39%
EOV (g)	22,9	11,5			26%
MOV (g)	11,1	5,5			45%
Omega 3 (g)	2,9	1,4			211%
Omega 6 (g)	8,1	4			91%
Omega 3 ALA (g)	2,8	1,4			249%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			7%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,13	0,06		12%
B2 (mg)	0,28	0,14		18%
B3 (mg)	5,6	2,8		33%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,68	0,34		24%
C (mg)	5,8	2,9		8%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	8,7	4,4		67%
K (µg)	38,9	19,5		56%
A (µg)	21,3	10,6		
B11 / Foliumzuur (µg)	10,8	5,4		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	57,7	28,9		6%
Fosfor (mg)	268	134		49%
Magnesium (mg)	52,4	26,2		15%
Koper (mg)	0,19	0,10		21%
Jodium (µg)	24,4	12,2		16%

IJzer (mg)	3,1	1,5	28%
Selenium (µg)	14,7	7,4	21%
Zink (mg)	4,2	2,1	47%
Kalium (mg)	547	273	16%
Natrium (mg)	383	191	26%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	108	53,8		3%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	31	15,5		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,5	1,8		
Polysacchariden (g)	0,14	0,07		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,38	0,19		
Som van vetzuren (g)	42,6	21,3		
Transvetten (g)	0,02	0,01		
EPA (g)	0,02	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	8,7	4,4		
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