Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

483 kcal per maaltijd · 138 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 39 en% (waarvan suikers 9) · vet 38 en% (waarvan verzadigd 23) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Lasagne, met champignons en feta	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2020	577			24%
kcal (kcal)	483	138			24%
Eiwit (g)	22,3	6,4	18,5		40%
Koolhydraten (g)	46,8	13,4	38,8		18%
Suiker (g)	10,8	3,1	8,9		22%
Water (g)	245	70,1			16%
Vet (g)	20,1	5,8	37,5		23%
Cholesterol (mg)	46,2	13,2			15%
Vezels (g)	7,1	2	2,9		24%
Verzadigd (g)	12,2	3,5	22,7		55%
EOV (g)	4,5	1,3			5%
MOV (g)	1,2	0,33			5%
Omega 3 (g)	0,12	0,04			9%
Omega 6 (g)	0,89	0,25			10%
Omega 3 ALA (g)	0,12	0,04			11%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,23	0,07		21%
B2 (mg)	0,5	0,14		31%
B3 (mg)	12,4	3,5		73%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,91	0,26		33%
C (mg)	22,1	6,3		29%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,6	0,45		12%
K (µg)	15,4	4,4		22%
A (µg)	157	45		
B11 / Foliumzuur (µg)	62,8	17,9		21%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	352	101		35%
Fosfor (mg)	416	119		76%
Magnesium (mg)	52,9	15,1		15%
Koper (mg)	0,25	0,07		28%
Jodium (µg)	67,6	19,3		45%

IJzer (mg)	3,1	0,88	28%
Selenium (µg)	32,8	9,4	47%
Zink (mg)	4	1,1	44%
Kalium (mg)	1042	298	30%
Natrium (mg)	1406	402	94%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1282	366		32%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	268	76,5		33%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,9	1,1		
Polysacchariden (g)	36	10,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	3,4	0,97		
Som van vetzuren (g)	18,5	5,3		
Transvetten (g)	0,63	0,18		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,6	0,45		
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