Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

518 kcal per maaltijd · 148 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 31 en% (waarvan suikers 9) · vet 48 en% (waarvan verzadigd 18) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Lasagne, met Härkis	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2170	620			26%
kcal (kcal)	518	148			26%
Eiwit (g)	23,9	6,8	18,4		43%
Koolhydraten (g)	40,1	11,5	31,0		15%
Suiker (g)	12,2	3,5	9,4		24%
Water (g)	254	72,7			17%
Vet (g)	27,8	8	48,3		31%
Cholesterol (mg)	42,3	12,1			14%
Vezels (g)	5,3	1,5	2,0		18%
Verzadigd (g)	10,5	3	18,3		47%
EOV (g)	9,7	2,8			11%
MOV (g)	4,5	1,3			19%
Omega 3 (g)	1,2	0,33			86%
Omega 6 (g)	3,3	0,93			37%
Omega 3 ALA (g)	1,2	0,33			105%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,19	0,05		17%
B2 (mg)	0,52	0,15		33%
B3 (mg)	6,5	1,9		38%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,2	0,33		41%
C (mg)	21,4	6,1		28%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	3,8	1,1		29%
K (µg)	30,1	8,6		43%
A (µg)	146	41,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	45,7	13,1		15%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	482	138		48%
Fosfor (mg)	524	150		95%
Magnesium (mg)	63,8	18,2		18%
Koper (mg)	0,36	0,1		40%
Jodium (µg)	48,1	13,8		32%

IJzer (mg)	2,2	0,62	20%
Selenium (µg)	17,9	5,1	26%
Zink (mg)	2,7	0,78	30%
Kalium (mg)	762	218	22%
Natrium (mg)	1049	300	70%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	461	132		12%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	194	55,5		24%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,8	1,1		
Polysacchariden (g)	27,9	8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,93	0,27		
Som van vetzuren (g)	25,2	7,2		
Transvetten (g)	0,34	0,10		
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)	3,8	1,1		
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