Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

445 kcal per maaltijd · 127 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 19 en% · koolhydraten 41 en% (waarvan suikers 12) · vet 37 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Lasagne, met soja en groenten	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1869	534			22%
kcal (kcal)	445	127			22%
Eiwit (g)	21	6	18,9		38%
Koolhydraten (g)	45,9	13,1	41,3		18%
Suiker (g)	13,6	3,9	12,2		27%
Water (g)	265	75,8			18%
Vet (g)	18,1	5,2	36,7		20%
Cholesterol (mg)	24,3	6,9			8%
Vezels (g)	6,1	1,7	2,7		20%
Verzadigd (g)	6,6	1,9	13,3		29%
EOV (g)	6,7	1,9			8%
MOV (g)	3,5	0,99			14%
Omega 3 (g)	0,81	0,23			60%
Omega 6 (g)	2,6	0,74			29%
Omega 3 ALA (g)	0,81	0,23			73%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,22	0,06		20%
B2 (mg)	0,42	0,12		26%
B3 (mg)	6,2	1,8		37%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,91	0,26		33%
C (mg)	26,2	7,5		35%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,8	0,79		21%
K (µg)	29,7	8,5		42%
A (µg)	88,4	25,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	72,8	20,8		24%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	437	125		44%
Fosfor (mg)	423	121		77%
Magnesium (mg)	86,9	24,8		25%
Koper (mg)	0,4	0,11		44%
Jodium (µg)	38,6	11		26%

IJzer (mg)	3,5	1	32%
Selenium (µg)	13	3,7	19%
Zink (mg)	2,9	0,83	32%
Kalium (mg)	1068	305	31%
Natrium (mg)	719	205	48%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3668	1048		92%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	457	131		57%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,3	0,96		
Polysacchariden (g)	32,3	9,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,1	0,31		
Som van vetzuren (g)	17,1	4,9		
Transvetten (g)	0,21	0,06		
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)	2,8	0,79		
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