Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

272 kcal per maaltijd · 181 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 41 en% (waarvan suikers 6) · vet 41 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Loempia, gefrituurd	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1136	757			14%
kcal (kcal)	272	181			14%
Eiwit (g)	10,7	7,1	15,7		19%
Koolhydraten (g)	27,9	18,6	41,1		11%
Suiker (g)	4,4	2,9	6,4		9%
Water (g)	91,8	61,2			6%
Vet (g)	12,3	8,2	40,8		14%
Cholesterol (mg)	149	99			50%
Vezels (g)	3	2	2,2		10%
Verzadigd (g)	2,3	1,5	7,5		10%
EOV (g)	5,1	3,4			6%
MOV (g)	3,8	2,5			15%
Omega 3 (g)	0,45	0,3			33%
Omega 6 (g)	3,5	2,3			39%
Omega 3 ALA (g)	0,38	0,25			34%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,14	0,09		12%
B2 (mg)	0,12	0,08		8%
B3 (mg)	1,1	0,7		6%
B6 (mg)	0,13	0,09		9%
B12 (µg)	0,26	0,17		9%
C (mg)	7,5	5		10%
D (µg)	0,6	0,4		6%
E (mg)	1,8	1,2		14%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	9	6		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,5	3		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	51	34		5%
Fosfor (mg)	122	81		22%
Magnesium (mg)	24	16		7%
Koper (mg)	0,14	0,09		15%
Jodium (µg)	3,2	2,1		2%

IJzer (mg)	1,5	1	14%
Selenium (µg)	4,5	3	6%
Zink (mg)	1,1	0,73	12%
Kalium (mg)	249	166	7%
Natrium (mg)	912	608	61%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	30	20		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	12	8		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	10,4	6,9		18%
Eiwit dierlijk (g)	0,3	0,2		1%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	23,6	15,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	11,3	7,5		
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)	1,7	1,1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	2,4	1,6		
Delta-tocoferol (mg)	0,15	0,1		
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	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
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)	–	–		
IJzer haem (mg)	0,15	0,1		
IJzer non-haem (mg)	1,4	0,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	13,5	9		

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