Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

23,3 kcal per maaltijd · 31 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 40 en% · koolhydraten 30 en% (waarvan suikers 8) · vet 17 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 18 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Morielje, rauw	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	96,8	129			1%
kcal (kcal)	23,3	31			1%
Eiwit (g)	2,3	3,1	40,3		4%
Koolhydraten (g)	1,7	2,3	29,7		1%
Suiker (g)	0,45	0,6	7,7		1%
Water (g)	67,2	89,6			4%
Vet (g)	0,43	0,57	16,5		0%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	2,1	2,8	18,1		7%
Verzadigd (g)	0,05	0,07	1,9		0%
EOV (g)	0,04	0,05			0%
MOV (g)	0,32	0,43			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,16	0,22			2%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,07		5%
B2 (mg)	0,15	0,2		10%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,1	0,14		7%
B12 (µg)	–	–		–
C (mg)	–	–		–
D (µg)	3,8	5,1		38%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	–	–		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,8	9		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	32,3	43		3%
Fosfor (mg)	146	194		26%
Magnesium (mg)	14,3	19		4%
Koper (mg)	0,47	0,63		52%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	9,1	12,2	83%
Selenium (µg)	1,7	2,2	2%
Zink (mg)	1,5	2	17%
Kalium (mg)	308	411	9%
Natrium (mg)	15,8	21	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	–	–		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
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)	< 0,01	< 0,01		
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