Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

343 kcal per maaltijd · 98 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 29 en% (waarvan suikers 12) · vet 56 en% (waarvan verzadigd 14) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Moussaka, vegetarisch, met aubergine en aardappel	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1435	410			17%
kcal (kcal)	343	98			17%
Eiwit (g)	10,8	3,1	12,6		19%
Koolhydraten (g)	24,5	7	28,5		9%
Suiker (g)	10,4	3	12,2		21%
Water (g)	284	81,3			19%
Vet (g)	21,2	6,1	55,7		24%
Cholesterol (mg)	19,6	5,6			7%
Vezels (g)	4,1	1,2	2,4		14%
Verzadigd (g)	5,5	1,6	14,5		25%
EOV (g)	9,2	2,6			10%
MOV (g)	5,1	1,5			21%
Omega 3 (g)	1,4	0,39			100%
Omega 6 (g)	3,7	1,1			42%
Omega 3 ALA (g)	1,4	0,39			122%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,27	0,08		24%
B2 (mg)	0,48	0,14		30%
B3 (mg)	6	1,7		35%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,74	0,21		26%
C (mg)	20	5,7		27%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	3,7	1,1		29%
K (µg)	30,3	8,7		43%
A (µg)	73,2	20,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	56,1	16		19%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	308	88,1		31%
Fosfor (mg)	308	87,9		56%
Magnesium (mg)	58,9	16,8		17%
Koper (mg)	0,22	0,06		25%
Jodium (µg)	60,5	17,3		40%

IJzer (mg)	1,3	0,38	12%
Selenium (µg)	12,5	3,6	18%
Zink (mg)	1,7	0,5	19%
Kalium (mg)	1064	304	30%
Natrium (mg)	774	221	52%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	510	146		13%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	124	35,3		15%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,8	0,51		
Polysacchariden (g)	14	4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,4	0,41		
Som van vetzuren (g)	20,1	5,7		
Transvetten (g)	0,16	0,05		
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)	3,7	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