Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

118 kcal per maaltijd · 471 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 48 en% (waarvan suikers 0) · vet 41 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Noedels, Chinees, chow mein	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	493	1973			6%
kcal (kcal)	118	471			6%
Eiwit (g)	2,7	10,9	9,2		5%
Koolhydraten (g)	14,2	56,9	48,4		5%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	0,40	1,6			0%
Vet (g)	5,3	21,2	40,6		6%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,7	6,7	2,8		6%
Verzadigd (g)	1,7	6,7	12,9		8%
EOV (g)	2,2	8,9			3%
MOV (g)	0,89	3,6			4%
Omega 3 (g)	0,02	0,10			2%
Omega 6 (g)	0,87	3,5			10%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,10			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,14	0,57		13%
B2 (mg)	0,10	0,4		6%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,01	0,04		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,21	0,83		2%
K (µg)	1,3	5,3		2%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	47	188		16%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	0	0		0%
Fosfor (mg)	24,5	98		4%
Magnesium (mg)	4,8	19		1%
Koper (mg)	0,03	0,12		3%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,6	6,4	15%
Selenium (µg)	7,1	28,5	10%
Zink (mg)	0,2	0,81	2%
Kalium (mg)	25,8	103	1%
Natrium (mg)	217	866	14%

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)	1,3	5,3		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
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)	0,21	0,83		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	–	–		
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