Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

130 kcal per maaltijd · 521 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 38 en% (waarvan suikers 0) · vet 55 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Noedels, plat, krokant, Chinees restaurant	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	545	2181			6%
kcal (kcal)	130	521			7%
Eiwit (g)	2,6	10,3	7,9		5%
Koolhydraten (g)	12,5	50	38,4		5%
Suiker (g)	0,06	0,25	0,2		0%
Water (g)	1,2	4,9			0%
Vet (g)	7,9	31,7	54,8		9%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,48	1,9	0,7		2%
Verzadigd (g)	1,2	4,9	8,5		6%
EOV (g)	1,9	7,6			2%
MOV (g)	4,2	17,0			17%
Omega 3 (g)	0,5	2			37%
Omega 6 (g)	3,7	14,8			42%
Omega 3 ALA (g)	0,5	2			45%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,20		4%
B2 (mg)	0,03	0,11		2%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,01	0,03		0%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,82	3,3		6%
K (µg)	1,6	6,3		2%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,3	17		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	5,3	21		1%
Fosfor (mg)	21,8	87		4%
Magnesium (mg)	5,3	21		2%
Koper (mg)	0,03	0,12		3%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,44	1,8	4%
Selenium (µg)	8	32,1	11%
Zink (mg)	0,16	0,63	2%
Kalium (mg)	22,3	89	1%
Natrium (mg)	94,5	378	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,25	1		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)	1,6	6,3		
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)	0,03	0,14		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	< 0,01	< 0,01		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,82	3,3		
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