Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

180 kcal per maaltijd · 72 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 19 en% · koolhydraten 47 en% (waarvan suikers 18) · vet 28 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Noedelsalade, met garnalen, boerenkool en pindasaus	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	758	303			9%
kcal (kcal)	180	72			9%
Eiwit (g)	8,7	3,5	19,2		15%
Koolhydraten (g)	20,9	8,4	46,5		8%
Suiker (g)	8,2	3,3	18,3		16%
Water (g)	209	83,5			14%
Vet (g)	5,6	2,3	28,2		6%
Cholesterol (mg)	44,9	18			15%
Vezels (g)	4,5	1,8	5,0		15%
Verzadigd (g)	0,63	0,25	3,1		3%
EOV (g)	2,4	0,97			3%
MOV (g)	1,9	0,77			8%
Omega 3 (g)	0,51	0,2			37%
Omega 6 (g)	1,4	0,57			16%
Omega 3 ALA (g)	0,43	0,17			38%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,08	0,03			31%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,16	0,06		15%
B2 (mg)	0,28	0,11		18%
B3 (mg)	4	1,6		23%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,95	0,38		34%
C (mg)	38,5	15,4		51%
D (µg)	0,02	0,01		0%
E (mg)	4,8	1,9		37%
K (µg)	301	120		430%
A (µg)	0,55	0,22		
B11 / Foliumzuur (µg)	78,2	31,3		26%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	162	64,7		16%
Fosfor (mg)	140	55,8		25%
Magnesium (mg)	42	16,8		12%
Koper (mg)	0,19	0,08		22%
Jodium (µg)	68,3	27,3		46%

IJzer (mg)	2,3	0,91		21%
Selenium (µg)	14,4	5,8		21%
Zink (mg)	0,96	0,38		11%
Kalium (mg)	538	215		15%
Natrium (mg)	350	140		23%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4318	1727		108%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	360	144		45%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,4	0,55		
Polysacchariden (g)	11,3	4,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,67	0,27		
Som van vetzuren (g)	5	2		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,04	0,02		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,04	0,02		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	4,8	1,9		
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