Recept

Recept · 1 maaltijd · 450 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

554 kcal per maaltijd · 123 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 38 en% (waarvan suikers 16) · vet 34 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Noedelwok, met pulled oats	450 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2318	515			28%
kcal (kcal)	554	123			28%
Eiwit (g)	32,2	7,2	23,3		58%
Koolhydraten (g)	52,7	11,7	38,1		20%
Suiker (g)	22,6	5	16,3		45%
Water (g)	353	78,5			24%
Vet (g)	21	4,7	34,2		24%
Cholesterol (mg)	1,7	0,38			1%
Vezels (g)	10,9	2,4	3,9		36%
Verzadigd (g)	1,8	0,4	3,0		8%
EOV (g)	11	2,4			12%
MOV (g)	7,1	1,6			29%
Omega 3 (g)	1,9	0,42			137%
Omega 6 (g)	5,2	1,2			59%
Omega 3 ALA (g)	1,9	0,42			168%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,25	0,05		22%
B2 (mg)	0,25	0,06		16%
B3 (mg)	4,5	1		27%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	130	28,9		174%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	6,8	1,5		52%
K (µg)	83,1	18,5		119%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	76,8	17,1		26%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	111	24,8		11%
Fosfor (mg)	527	117		96%
Magnesium (mg)	75,3	16,7		22%
Koper (mg)	0,25	0,06		28%
Jodium (µg)	74,7	16,6		50%

IJzer (mg)	8,3	1,9	76%
Selenium (µg)	10,6	2,4	15%
Zink (mg)	1,7	0,38	19%
Kalium (mg)	1314	292	38%
Natrium (mg)	1748	389	117%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	9549	2122		239%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	922	205		115%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	5,2	1,1		
Polysacchariden (g)	30,2	6,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,59	0,13		
Som van vetzuren (g)	19,9	4,4		
Transvetten (g)	0	0		
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)	6,8	1,5		
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