Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

28,5 kcal per maaltijd · 38 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 56 en% (waarvan suikers 54) · vet 12 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 13 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Paddenstoelen, in azijn	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	120	160			1%
kcal (kcal)	28,5	38			1%
Eiwit (g)	1,2	1,6	16,4		2%
Koolhydraten (g)	4	5,3	55,8		2%
Suiker (g)	3,8	5,1	53,7		8%
Water (g)	64,4	85,9			4%
Vet (g)	0,38	0,5	11,8		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,8	2,4	12,6		6%
Verzadigd (g)	0,03	0,04	1,0		0%
EOV (g)	0,11	0,15			0%
MOV (g)	0,14	0,18			1%
Omega 3 (g)	< 0,01	< 0,01			0%
Omega 6 (g)	0,14	0,18			2%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	< 0,01			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,1		7%
B2 (mg)	0,29	0,38		18%
B3 (mg)	3,9	5,1		23%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	1,4	1,9		2%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0	0		0%
K (µg)	0,19	0,26		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	14	18,7		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	3,6	4,8		0%
Fosfor (mg)	51,3	68,4		9%
Magnesium (mg)	6,4	8,5		2%
Koper (mg)	0,24	0,32		27%
Jodium (µg)	2,1	2,8		1%

IJzer (mg)	1,9	2,6	17%
Selenium (µg)	24	32	34%
Zink (mg)	0,71	0,95	8%
Kalium (mg)	242	323	7%
Natrium (mg)	737	983	49%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,17	0,22		
Polysacchariden (g)	0,15	0,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,3	0,4		
Som van vetzuren (g)	0,39	0,52		
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)	0	0		
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