Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

17,3 kcal per maaltijd · 23 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 27 en% · koolhydraten 40 en% (waarvan suikers 14) · vet 20 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 13 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Paddenstoelen, melkzwammen, gezouten, gebruiksklaar	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	73,5	98			1%
kcal (kcal)	17,3	23			1%
Eiwit (g)	1,2	1,6	27,1		2%
Koolhydraten (g)	1,7	2,3	40,0		1%
Suiker (g)	0,6	0,8	13,9		1%
Water (g)	69	92			5%
Vet (g)	0,38	0,5	19,6		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,1	1,5	13,0		4%
Verzadigd (g)	0,04	0,05	1,9		0%
EOV (g)	0,13	0,17			0%
MOV (g)	0,15	0,2			1%
Omega 3 (g)	< 0,01	< 0,01			0%
Omega 6 (g)	0,15	0,2			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)	0,3	0,4		19%
B3 (mg)	4,3	5,7		25%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	1,5	2		2%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0	0		0%
K (µg)	0,22	0,29		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	15,8	21		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	3,8	5		0%
Fosfor (mg)	54	72		10%
Magnesium (mg)	6,8	9		2%
Koper (mg)	0,11	0,15		13%
Jodium (µg)	2,3	3		2%

IJzer (mg)	2	2,7	18%
Selenium (µg)	27	36	39%
Zink (mg)	0,50	0,66	6%
Kalium (mg)	255	340	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)	0,19	0,25		
Polysacchariden (g)	1,1	1,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,09	0,11		
Som van vetzuren (g)	0,43	0,58		
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