Recept

Recept · 1 maaltijd · 90 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

104 kcal per maaltijd · 115 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 33 en% (waarvan suikers 1) · vet 48 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Paddenstoelenburger, vegetarisch	90 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	433	481			5%
kcal (kcal)	104	115			5%
Eiwit (g)	4	4,4	15,3		7%
Koolhydraten (g)	8,6	9,5	33,2		3%
Suiker (g)	0,39	0,43	1,5		1%
Water (g)	78,4	87,1			5%
Vet (g)	5,5	6,1	48,0		6%
Cholesterol (mg)	23,4	26			8%
Vezels (g)	1,7	1,9	3,4		6%
Verzadigd (g)	1	1,1	9,0		5%
EOV (g)	2,3	2,6			3%
MOV (g)	1,5	1,6			6%
Omega 3 (g)	0,34	0,38			25%
Omega 6 (g)	1,1	1,3			13%
Omega 3 ALA (g)	0,33	0,37			30%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			3%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,09		8%
B2 (mg)	0,33	0,37		21%
B3 (mg)	4,9	5,5		29%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,18	0,2		6%
C (mg)	0,77	0,86		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,92	1		7%
K (µg)	5	5,5		7%
A (µg)	32,2	35,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	27,8	30,9		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	9,5	10,6		1%
Fosfor (mg)	76,6	85,1		14%
Magnesium (mg)	13,3	14,8		4%
Koper (mg)	0,2	0,22		22%
Jodium (µg)	18,2	20,3		12%

IJzer (mg)	1,1	1,2	10%
Selenium (µg)	4,2	4,6	6%
Zink (mg)	0,74	0,82	8%
Kalium (mg)	290	323	8%
Natrium (mg)	231	257	15%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	5,8	6,4		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	31,1	34,6		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,63	0,7		
Polysacchariden (g)	8,2	9,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,11	0,12		
Som van vetzuren (g)	4,9	5,4		
Transvetten (g)	0,02	0,02		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,92	1		
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