Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

171 kcal per maaltijd · 114 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 21 en% · koolhydraten 14 en% (waarvan suikers 13) · vet 62 en% (waarvan verzadigd 24) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Palak paneer, spinaziesaus met paneer	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	714	476			9%
kcal (kcal)	171	114			9%
Eiwit (g)	8,9	6	20,9		16%
Koolhydraten (g)	6,1	4,1	14,4		2%
Suiker (g)	5,4	3,6	12,7		11%
Water (g)	119	79,3			8%
Vet (g)	11,8	7,9	62,3		13%
Cholesterol (mg)	18,9	12,6			6%
Vezels (g)	1,6	1,1	1,9		5%
Verzadigd (g)	4,6	3,1	24,4		21%
EOV (g)	4,3	2,8			5%
MOV (g)	2	1,3			8%
Omega 3 (g)	0,54	0,36			39%
Omega 6 (g)	1,4	0,92			16%
Omega 3 ALA (g)	0,53	0,35			48%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,05		7%
B2 (mg)	0,22	0,15		14%
B3 (mg)	3	2		17%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,33	0,22		12%
C (mg)	21	14		28%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,1	1,4		16%
K (µg)	97,3	64,9		139%
A (µg)	105	70,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	52	34,6		17%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	104	69,4		10%
Fosfor (mg)	107	71,4		19%
Magnesium (mg)	32,2	21,4		9%
Koper (mg)	0,16	0,11		18%
Jodium (µg)	29,6	19,7		20%

IJzer (mg)	0,78	0,52	7%
Selenium (µg)	7,8	5,2	11%
Zink (mg)	0,57	0,38	6%
Kalium (mg)	442	294	13%
Natrium (mg)	477	318	32%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1355	903		34%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	224	149		28%
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	0,95		
Polysacchariden (g)	0,71	0,47		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,43	0,29		
Som van vetzuren (g)	11	7,4		
Transvetten (g)	0,18	0,12		
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)	2,1	1,4		
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