Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

410 kcal per maaltijd · 205 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 63 en% (waarvan suikers 0) · vet 30 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pilafrijst, gekruid, gekookt in vleesbouillon	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1722	861			21%
kcal (kcal)	410	205			21%
Eiwit (g)	6,7	3,4	6,5		12%
Koolhydraten (g)	64,4	32,2	62,8		25%
Suiker (g)	0,19	0,10	0,2		0%
Water (g)	140	69,9			9%
Vet (g)	13,6	6,8	29,8		15%
Cholesterol (mg)	5,3	2,6			2%
Vezels (g)	1,3	0,66	0,6		4%
Verzadigd (g)	3	1,5	6,5		13%
EOV (g)	6,3	3,1			7%
MOV (g)	3,6	1,8			15%
Omega 3 (g)	0,9	0,45			66%
Omega 6 (g)	2,7	1,3			30%
Omega 3 ALA (g)	0,9	0,45			81%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,23	0,11		21%
B2 (mg)	0,06	0,03		4%
B3 (mg)	4,4	2,2		26%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,1	1,1		16%
K (µg)	12,6	6,3		18%
A (µg)	45,4	22,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	7	3,5		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	12,8	6,4		1%
Fosfor (mg)	214	107		39%
Magnesium (mg)	72,7	36,3		21%
Koper (mg)	0,26	0,13		29%
Jodium (µg)	22,7	11,3		15%

IJzer (mg)	1	0,51	9%
Selenium (µg)	1,7	0,83	2%
Zink (mg)	1,6	0,79	18%
Kalium (mg)	232	116	7%
Natrium (mg)	913	457	61%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	12,6	6,3		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	46,4	23,2		6%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,1	0,54		
Polysacchariden (g)	64,2	32,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	13	6,5		
Transvetten (g)	0,06	0,03		
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)	2,1	1,1		
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