Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

113 kcal per maaltijd · 75 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 41 en% (waarvan suikers 18) · vet 41 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pompoen, in witte saus	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	471	314			6%
kcal (kcal)	113	75			6%
Eiwit (g)	3,9	2,6	13,8		7%
Koolhydraten (g)	11,7	7,8	41,4		4%
Suiker (g)	5,1	3,4	18,2		10%
Water (g)	133	88,6			9%
Vet (g)	5,1	3,4	40,7		6%
Cholesterol (mg)	6,3	4,2			2%
Vezels (g)	2,1	1,4	3,7		7%
Verzadigd (g)	1,5	1	12,1		7%
EOV (g)	2,1	1,4			2%
MOV (g)	1,1	0,75			5%
Omega 3 (g)	0,29	0,19			21%
Omega 6 (g)	0,82	0,55			9%
Omega 3 ALA (g)	0,29	0,19			26%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,04		5%
B2 (mg)	0,2	0,14		13%
B3 (mg)	1,1	0,72		6%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,29	0,19		10%
C (mg)	5,4	3,6		7%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,7	1,1		13%
K (µg)	5,2	3,5		7%
A (µg)	23,3	15,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	17,7	11,8		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	113	75,2		11%
Fosfor (mg)	93,6	62,4		17%
Magnesium (mg)	20,7	13,8		6%
Koper (mg)	0,09	0,06		10%
Jodium (µg)	26,6	17,7		18%

IJzer (mg)	0,36	0,24	3%
Selenium (µg)	2,9	1,9	4%
Zink (mg)	0,41	0,27	5%
Kalium (mg)	337	225	10%
Natrium (mg)	268	178	18%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2459	1639		61%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	314	210		39%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,62	0,41		
Polysacchariden (g)	6,5	4,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,15	0,10		
Som van vetzuren (g)	4,8	3,2		
Transvetten (g)	0,03	0,02		
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)	1,7	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