Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

150 kcal per maaltijd · 75 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 24 en% (waarvan suikers 24) · vet 60 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Prei, gebakken en gestoofd in groentebouillon en siroop	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	620	310			7%
kcal (kcal)	150	75			8%
Eiwit (g)	3,7	1,8	9,8		7%
Koolhydraten (g)	8,9	4,5	23,8		3%
Suiker (g)	8,8	4,4	23,6		18%
Water (g)	176	88			12%
Vet (g)	10,1	5	60,4		11%
Cholesterol (mg)	4,2	2,1			1%
Vezels (g)	4,1	2,1	5,5		14%
Verzadigd (g)	2	0,99	11,9		9%
EOV (g)	4,7	2,3			5%
MOV (g)	2,8	1,4			11%
Omega 3 (g)	0,79	0,4			58%
Omega 6 (g)	2	1,0			22%
Omega 3 ALA (g)	0,79	0,4			71%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,22	0,11		20%
B2 (mg)	0,04	0,02		2%
B3 (mg)	1,4	0,72		8%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	31,8	15,9		42%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,4	1,2		18%
K (µg)	116	57,8		165%
A (µg)	35,9	17,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	79,8	39,9		27%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	71,1	35,6		7%
Fosfor (mg)	101	50,6		18%
Magnesium (mg)	32,3	16,2		9%
Koper (mg)	0,11	0,06		13%
Jodium (µg)	2,6	1,3		2%

IJzer (mg)	1,3	0,67	12%
Selenium (µg)	0,88	0,44	1%
Zink (mg)	0,81	0,4	9%
Kalium (mg)	642	321	18%
Natrium (mg)	252	126	17%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1781	891		45%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	184	92,1		23%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,58	0,29		
Polysacchariden (g)	0,1	0,05		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	< 0,01	< 0,01		
Som van vetzuren (g)	9,6	4,8		
Transvetten (g)	0,05	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)	2,4	1,2		
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