Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

564 kcal per maaltijd · 161 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 36 en% (waarvan suikers 4) · vet 45 en% (waarvan verzadigd 14) · vezel 3 en% · alcohol 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Quinoarisotto, met paddenstoelen en witte wijn	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2401	686			29%
kcal (kcal)	564	161			28%
Eiwit (g)	20,9	6	14,8		37%
Koolhydraten (g)	50	14,3	35,5		19%
Suiker (g)	5,2	1,5	3,7		10%
Water (g)	234	66,9			16%
Vet (g)	28,3	8,1	45,2		32%
Cholesterol (mg)	27,5	7,9			9%
Vezels (g)	8,1	2,3	2,9		27%
Verzadigd (g)	9,1	2,6	14,5		41%
EOV (g)	10,3	2,9			12%
MOV (g)	7	2			28%
Omega 3 (g)	1,3	0,38			98%
Omega 6 (g)	5,6	1,6			63%
Omega 3 ALA (g)	1,3	0,37			116%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,04	0,01			16%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,29	0,08		26%
B2 (mg)	0,45	0,13		28%
B3 (mg)	8	2,3		47%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,63	0,18		23%
C (mg)	1,9	0,54		3%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	4,8	1,4		37%
K (µg)	27,2	7,8		39%
A (µg)	109	31,1		
B11 / Foliumzuur (µg)	81,2	23,2		27%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	351	100		35%
Fosfor (mg)	598	171		109%
Magnesium (mg)	189	54		54%
Koper (mg)	0,65	0,19		73%
Jodium (µg)	13,2	3,8		9%

IJzer (mg)	4,8	1,4	43%
Selenium (µg)	23,5	6,7	34%
Zink (mg)	3,2	0,92	36%
Kalium (mg)	803	230	23%
Natrium (mg)	733	210	49%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	687	196		17%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	166	47,5		21%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,3	0,94		
Polysacchariden (g)	44,8	12,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	1,3	0,36		
Organische zuren (g)	0,19	0,05		
Som van vetzuren (g)	26,7	7,6		
Transvetten (g)	0,26	0,07		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,04	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	4,8	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